Herbolaria oaxaqueña para la salud



Ángela Méndez Hernández

Adalberta Alejandrina Hernández Hernández
María del Carmen López Santiago
Jael Morales López

A la memoria de

María Hernández Díaz

Curandera zapoteca

Primera edición, 2009

Avenida Juárez 7, Guelatao, Oaxaca,
C.P. 68770
Teléfono 01 (951) 5536089
herbolaria1@yahoo.com.mx



DR © para esta edición:
Instituto Nacional de las Mujeres
Alfonso Esparza Oteo 119
Colonia Guadalupe Inn, C.P. 01020
México, D. F.
Teléfono (55) 53224200
www.inmujeres.gob.mx

DR © Diseño gráfico: Tiempo imaginario / Chac…
Mazatlán 5 c-1, colonia Condesa, C.P. 06140
México, D. F.
Teléfono (55) 55534178
chac@cablevision.net.mx

ISBN 978-607-95272-1-1

Impreso en México / *Printed in Mexico*

Contenido

Presentación 11
María del Rocío García Gaytán

Herbolaria en tus manos
Carlos Rodríguez Flores 15

Traer el conocimiento es una necesidad de vivir
Ángela Méndez Hernández 21

Hierbas dulces 29

Ajo 31
Albahaca 35
Toronjil 39
Hierbabuena 43
Manzanilla 47
Té limón 51

Hierbas amargas 55

Diente de león 57
Higuerilla 61

Pirul 65
Ruda 69
Romero 71
Sábila 75

Hierbas insípidas *79*

Caléndula 81
Cola de caballo 85
Llantén 89
Malva 93

Copal 99

Preparaciones 105
Hierbas combinadas 113
Baños con hierbas 117
Cura de susto 125
Glosario botánico 131
Glosario médico 134

Bibliografía 140
Agradecimientos 141





Presentación



La herbolaria, conocida también como medicina alternativa, es una tradición médica muy antigua, basada en el uso de plantas y hierbas para prevenir y curar enfermedades. Las mujeres indígenas han sido las protagonistas de esta práctica, que se ha constituido como un método altamente efectivo y practicado durante miles de años. La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce su efectividad al incluirla en los esquemas públicos de salud.

El sentir de las mujeres indígenas oaxaqueñas en torno a la herbolaria, se plasma en el conocimiento que han desarrollado sobre cómo utilizarlas para aliviar el dolor físico y espiritual de quienes acuden a ellas y, sobre todo, en su relación con las plantas. Su acercamiento y aprecio por la naturaleza, se refleja en cómo aprovechan sus recursos sin dañarla, a través de prácticas como la reforestación.

Se trata de mujeres sabias que por generaciones han cultivado esta tradición, usando las plantas como instrumento para curar enfermedades o «sacar los sustos», como les llaman en diversos contextos. Sus acciones curativas, más que proporcionar un simple té o dar una «limpia», constituyen un ritual en la vida cotidiana de diversas regiones y comunidades que estrecha redes sociales.

Herbolaria oaxaqueña para la salud *es una obra que compendia y sistematiza el conocimiento milenario para identificar, ponderar y priorizar padecimientos que, a partir de las propiedades terapéuticas de las hierbas, sean prevenibles o curables. La información plasmada en esta obra, se integró durante los talleres que indígenas mixes, zapotecas y mixtecas realizaron de 2005 a 2009 en la sierra de Oaxaca.*

Con la publicación de Herbolaria oaxaqueña para la salud, *el Instituto Nacional de las Mujeres (INMUJERES) apoya el rescate de la historia oral de las mujeres indígenas oaxaqueñas, como reconocimiento a su invaluable participación en el mejoramiento de las condiciones de vida de sus pueblos como promotoras de la salud, además de contribuir grandemente en la economía familiar al aprovechar los recursos naturales que su ecosistema les ofrece.*

Sin duda, esta obra se constituirá en una referencia de consulta para comprender las propiedades curativas de las plantas, poniendo al alcance de todas y todos un método alternativo de salud accesible en muchos sentidos y para grandes sectores de la población.

María del Rocío García Gaytán
Presidenta del
Instituto Nacional de las Mujeres





Herbolaria en tus manos

A mediados de 2005 tuve el placer de conocer a Ángela Méndez Hernández, curandera de origen zapoteco —descendiente de mujeres que desde tiempos inmemoriales se dedicaron a esa misma labor— gracias a quien fue posible entender que los conocimientos acerca de la aplicación de las hierbas con fines medicinales tuvieron su origen en antiquísimas historias y, al mismo tiempo, en la transmisión generacional que ha sostenido el noble arte de curar.

Ángela me presentó a otras practicantes de su oficio, quienes, aun cuando se dedican a lo mismo, poseen distintas experiencias con respecto a su labor y acerca de su entorno natural; esta diversidad de

vivencias ayudó a comprender la riqueza del conocimiento aplicado al manejo de la flora local y a su uso medicinal. A todas estas personas, gracias por su enorme esfuerzo para llegar hasta la edición de este libro que refleja sólo una mínima parte de su universo, donde siempre florecerán nuevos elementos para la construcción de una relación fraterna con el mundo vegetal.

El trabajo se inició con base en la idea de que la visión comunitaria de la salud era la fuente idónea para sistematizar experiencias que permitieran comprender el uso y la aplicación de la flora medicinal a partir de la concepción del mundo de las curanderas oaxaqueñas; así, se alimentó un proceso de investigación cuyo principal instrumento fue el taller, mediante el cual caminamos y compartimos con diferentes tipos de población de las sociedades rural y urbana. Las labores arrancaron hace cuatro años y en ellas participaron niñas, niños, jóvenes y adultos desde los ocho hasta los 98 años de edad. A lo largo de este tiempo se abordó el tema desde diversos oficios

y disciplinas; el hallazgo fue que la medicina tradicional se aplica en toda la gama de contextos sociales.

Los procedimientos de la herbolaria oaxaqueña buscan métodos terapéuticos que recuperen la salud de forma integral. Al tratar el órgano afectado se intenta mejorar el funcionamiento de todo organismo, dándole oportunidad de que se recupere por sí mismo y de aprovechar sus propias funciones para restablecer el equilibrio. Así, las plantas medicinales contribuyen a estadios saludables o a su restablecimiento. De lo anterior se desprende el hecho de que los seres humanos intentamos curarnos por vías acordes con nuestra cosmovisión; es natural que se busque la recuperación de la salud con medios que representan y se identifican con la idea que cada persona tiene acerca de sí misma.

El conocimiento tradicional sobre las plantas medicinales incluye varios elementos importantes, como la clasificación de las hierbas, el reconocimiento de los lugares donde habita cada especie, las técnicas de recolección, cosecha, almacenamiento y preparación, así como los

modelos de suministro de las hierbas a la población para vincularla recíprocamente con la vida.

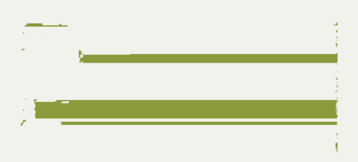
En México se combinan la medicina alopática y la herbolaria por encima de la división territorial, cultural y social entre gente originaria y mestiza, urbana o rural, a tal punto que podemos decir que la medicina tradicional es de uso común. Aunque no existe información fidedigna para identificar el universo de usuarios de estas prácticas en México —por lo cual carecemos de datos para hacer un análisis nacional en términos de practicantes y usuarios de la medicina tradicional— cabe destacar que la Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que 80 por ciento de la población mundial depende, para la atención primaria de la salud, de las plantas medicinales.

Curar tiene una función social que es parte medular de este libro: llevar a las manos de cada persona, donde quiera que esté, las propiedades de las hierbas y su empleo medicinal desde la cosmovisión de la medicina tradicional oaxaqueña. Ha llegado el momento de compartir una gota

de este conocimiento que es, a su vez, un caudal que portan las mujeres y los hombres de Oaxaca. Es un honor tener la oportunidad de agradecer particularmente la dedicación incondicional de Ángela, Carmen, Alejandrina y Jael; su voluntad le ha dado un nuevo impulso a una tradición que podrá verse reflejada en la salud de todos.

No nos queda más que invitar a los lectores a adentrarse en el extraordinario mundo de las hierbas medicinales y disfrutar este legado magnífico.

Carlos Rodríguez Flores
Diseño y administración del proyecto
de investigación





Traer el conocimiento es una necesidad de vivir

Soy heredera de la cultura zapoteca, tengo el conocimiento de su esencia para que se multiplique, se pueda difundir y compartir. Aprovechémoslo para que no se pierda esa esencia poderosa que resistió la Conquista y se mantiene viva. Se trata de una comunicación amorosa por la vida, la salud, el respeto a las personas y a la naturaleza.

Comunicar, porque la intención es trascender lo que a veces han sido secretos guardados. Los secretos se mantenían por miedo. Creo que ya es momento de enseñar y explicar. La sabiduría nos convoca a juntarnos. Antes, la tradición oral transmitía los conocimientos; ahora comunicamos también con la palabra escrita.

Conozco los beneficios de las plantas para prevenir y curar. Somos mitad y mitad con la naturaleza.

En la sierra oaxaqueña, como en todos lados, el vestido, el techo y el alimento son la base de la existencia del ser humano. En mi cultura, a la enfermedad se llama susto, susto de emociones. Desde el vientre de la mamá dicen, le dio susto, o se llevó una sorpresa y le dio diabetes. Es por las emociones, que llamamos susto, que el cuerpo se descontrola, se enfría o se calienta. Toda emoción se vuelve física. Nosotros decimos: te curas porque regresa el alma a tu cuerpo. Este concepto existe en numerosas culturas.

Mi madre curaba. Vivimos en Guelatao, Oaxaca, un pueblo chiquito cuyo nombre significa «laguna encantada» en zapoteco y que quiere decir vientre de la vida. Ella curaba de noche porque es cuando la enfermedad se agudiza. Ahí salíamos todos los hermanos con la leña, el jarro, el ocote y las plantas; era parte de una acción comunitaria, como el tequio, la guelaguetza y la gozona, que son expresiones solidarias de mi cultura. Cuando llamaban a mi

madre, ella salía a cortar la manzanilla, la hierbabuena, la borraja, el diente de león y otras plantas; llevaba para el enfermo y también para quien lo acompañaba y cuidaba. A veces nos mandaba a nosotros y si estaba oscuro nos daba miedo. Ella decía, cuál miedo, de aquí los estoy mirando. Cuando íbamos a buscar leña, por ejemplo al campo, se oscurecía y si no había luna le decíamos mamá, tenemos miedo, y ella contestaba: vamos a pararnos un ratito a respirar. ¿Qué es miedo? Si es vivo, que se enfrente, y si es un muerto, vamos a conocerlo. Así nos quitaba el miedo, y ya llegábamos a la casa a poner café y hacer tortilla, porque hay lugares donde hacen las tortillas en el momento en que vas a comer. Llegábamos a atizar; a mí siempre me tocaba hacer las tortillas. Éramos familia grande: mi mamá tuvo 14 embarazos aunque sólo viven seis hijos.

Los pueblos empezaron a domesticar las plantas que en el campo crecían naturalmente y éstas se empezaron a adaptar a la casa. Las plantas se van a acoplar al medio donde se requiere; pero también dicen, si no me quieren, ya me voy. Así es

la naturaleza, se quedan si las necesitan. Lo puedes ver si llegas a un pueblo donde hay muchos problemas de garganta, ahí existe la malva, o tal planta que te da la solución. En los pueblos crecen las plantas que la gente requiere, las que busca y encuentra.

Vamos a conocer 16 plantas preventivas y curativas más el copal.

No estamos contra la ciencia, porque creemos que se pueden complementar los conocimientos.

La intención es no abrumarse, ir aprendiendo poco a poco. Estas plantas se encuentran en todas las regiones: en desiertos, selvas, zonas semitropicales, y se pueden cultivar en una casa, en un departamento, en una maceta, en una azotea. Al hacerlo, ya estás haciendo algo por ti, por todos. Este libro es para la seguridad de uno mismo, para difundir y aprender lo que la naturaleza te puede dar.

Aquí en la ciudad, simplemente en las banquetas, crecen el llantén, el epazote; encuentras malva, diente de león y, aunque estén contaminadas, las lavas muy bien y te van a curar. Es integrar lo rural

en lo urbano, porque las plantas están en los pueblos y en las ciudades.

He tenido muchas experiencias y conozco a numerosos curanderos y curanderas en Oaxaca, donde hay mucha tradición. Algunos casi no hablan español; ellos equilibran y combinan: curan. Como buenos místicos, te sacan la enfermedad.

Existe una comunicación con las plantas, porque vida con vida da más vida. Hacer un diagnóstico es comunicarse con la reacción de las plantas y con las personas y las plantas. A veces no te dicen nada; con la experiencia vas sintiendo la tristeza, el miedo, la emoción, la enfermedad.

Hay diferentes tipos de plantas: dulces, amargas e insípidas. Esta clasificación es válida en cualquier región geográfica del país, aunque el nombre común con el que se les conoce puede variar de una comarca a otra. Los tres tipos de plantas se unen para activar los cinco sentidos físicamente, y espiritualmente te van a trascender al infinito. Ellas regresan tu alma al cuerpo, porque vida con vida se construye.

Las plantas dulces son para las emociones: tristeza, enojo, intranquilidad; se

orientan a la parte superior del cuerpo. Las amargas te curan cuando tienes preocupaciones, coraje, y se relacionan con la parte media del cuerpo. Las insípidas ayudan a la parte baja del cuerpo, las extremidades. Te curan de pies a cabeza o de cabeza a pies. Para todo hay.

Este libro no es un recetario común: es un recetario para la vida, para disfrutar el sabor de la vida, para estar contentos. Para que junto con la naturaleza fluya el movimiento hacia la vida.

Ángela Méndez Hernández
Curandera zapoteca



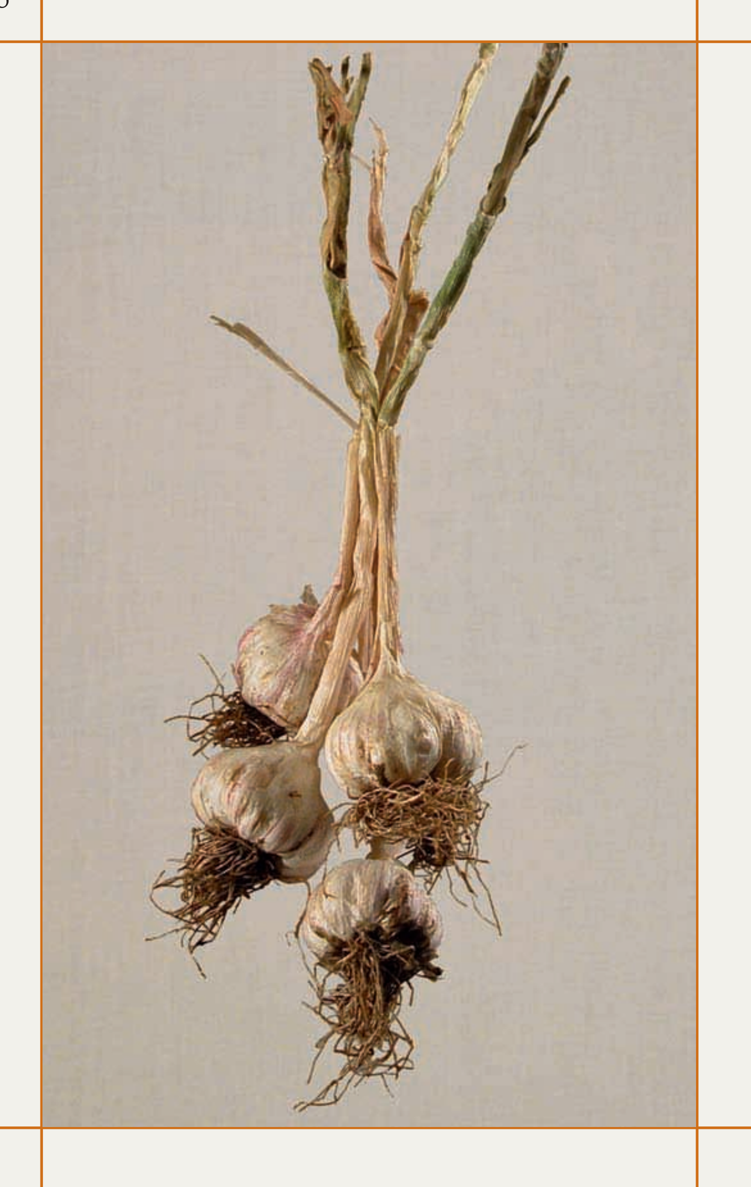


Hierbas dulces



Su sabor es suave.
Con ellas se logra la revivificación
del organismo y, en particular,
se trabaja la parte superior del cuerpo,
es decir, las emociones o el cuerpo emocional.

Las hierbas dulces tratan síntomas
como depresión, tristeza, melancolía,
angustia y enojo,
y ayudan a tranquilizar
a quien los padece.



Ajo

Allium sativum L.

FAMILIA DE LAS LILIÁCEAS

Planta de la cual crecen bulbos de olor y sabor penetrante; las hojas son largas, lisas y planas; las flores, de color blanco y rosado, nacen en el mismo punto del tallo, es decir, en umbela. Se cultiva en zonas templadas. Se siembra en los meses secos, entre septiembre y los primeros días de diciembre, y se cosecha cuando la hoja y el tallo empiezan a doblarse y adquieren un color café-dorado, aproximadamente 120 días después. Para la siembra se seleccionan bulbos sanos y de buen tamaño. Se recomienda desgranarlos cinco o diez días antes de la siembra para evitar que se deshidraten. Las semillas se colocan con la punta hacia arriba, a 10 cm de distancia entre una y otra.

Propiedades terapéuticas

¶ Cardioprotector, protege el corazón; hipotensor, baja la presión arterial; anticolesterolemiante, ayuda a que descienda el colesterol maligno. ¶ Hipolipemiante, modera el nivel de lípidos y, como fluidicante, evita la coagulación, purifica la sangre y es vasodilatador. ¶ Antibiótico, evita infecciones; fungicida, impide la reproducción de hongos. ¶ Desinfectante. ¶ Vermífugo, evita la reproducción de lombrices intestinales, y es antiséptico de amplio espectro. ¶ Expectorante, expulsa las flemas y descongestiona las vías respiratorias. ¶ Diurético, estimula la producción de orina.¶ Energetizante. ¶ Antipirético, reduce la fiebre. ¶ Afrodisíaco. ¶ El azufre que contiene disminuye las probabilidades de que se desarrolle cáncer de estómago.

Usos

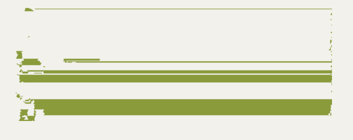
¶ Crudo, machacado, cocido, frito, asado, en forma de aceite, en bebidas preparadas, macerado en agua o en alcohol y aplicado directamente en forma de cataplasma, emplasto o compresa.

Porciones

¶ Para prevenir o curar algún trastorno se recomienda ingerir un diente de ajo diariamente en cualquiera de las formas que aquí se presentan. Incrementar el volumen de consumo no representa malestar o riesgo alguno.

Contraindicaciones

¶ Por ser anticoagulante, se sugiere no ingerirlo antes de someterse a cualquier tipo de cirugía.





Albahaca

Ocimum basilicum L.

FAMILIA DE LAS LABIADAS

Hierba de aproximadamente 50 cm de altura, ramificada y aromática, con tallos cuadrados, hojas opuestas y flores pequeñas, de color blanco, agrupadas en las axilas de la hojas. Es cultivable en maceta y en huertos. Crece en zonas templadas, frías, cálido-secas y cálido-húmedas. Se propaga en almácigo mediante la semilla de la flor.

Propiedades terapéuticas

¶ Aperitiva; digestiva; espasmolítica, suaviza las contracciones musculares; carminativa, expulsa los gases del tubo digestivo. ¶ Ligeramente sedante y, en uso externo, analgésica, quita el dolor. ¶ Vulneraria, cura heridas y llagas. ¶ Antiséptica, impide el desarrollo de microorganismos causantes de infecciones.

Usos

¶ Té: para tratamiento integral y, en particular, para el mal de aire. Sirve también para combatir la diarrea. ¶ Aceite medicinal: se aplica en sobadas para el tratamiento del susto; se debe aromatizar antes de ser usado. ¶ Para consumo alimenticio, deben limpiarse delicadamente las hojas, sin lavarlas, y disponerlas en capas dentro de un recipiente con cerradura hermética, cubriéndolas siempre con aceite comestible. Se conservarán por largo tiempo.

Porciones

¶ Para preparar té como infusión: a cuatro cucharaditas o pizcas de hojas agregar una taza de agua hirviendo y dejar en reposo durante diez minutos. Pueden tomarse hasta tres tazas diarias. ¶ Para preparar aceite medicinal: a un cucharón o puño de mano de hierba seca, o a dos cucharones o puños de mano de hierba fresca, agregar medio litro de aceite de oliva u otro aceite vegetal comestible. Dejar la mezcla expuesta al sol en un frasco de vidrio, transparente y sin color, durante

dos o tres semanas. Posteriormente, filtrar para extraer la espuma y la capa acuosa que haya quedado encima.

Contraindicaciones

¶ No administrar a niños menores de dos años. ¶ A personas mayores dársela en pequeñas cantidades.



Toronjil

Agastache mexicana

FAMILIA DE LAS LABIADAS

Planta herbácea, de 40 a 60 cm de altura, con hojas opuestas, lanceoladas, que miden de 4 a 5 cm y son acerradas, muy olorosas; las flores, de color morado, azul y blanco, alcanzan unos 3 cm de largo y tienen forma tubular. Crece en zonas de pino-encino con climas templado y frío. Se propaga con la semilla de la flor.

Propiedades terapéuticas

¶ Antiséptica. ¶ Estomáquica y antiespasmódica, sirve para tratar dolencias digestivas tales como cólicos y dolor de estómago, o para derramamiento de bilis. ¶ Se emplea también para dolores reumáticos y golpes. ¶ Cura el susto y es útil para tonificar los nervios.

Usos

¶ En forma de té es tranquilizante y relajante, ideal para conciliar el sueño. ¶ Induce la menstruación y mitiga sus dolores. ¶ Se recomienda en compresas para curar heridas originadas por los virus de las paperas y el herpes. ¶ Puede usarse en un baño relajante.

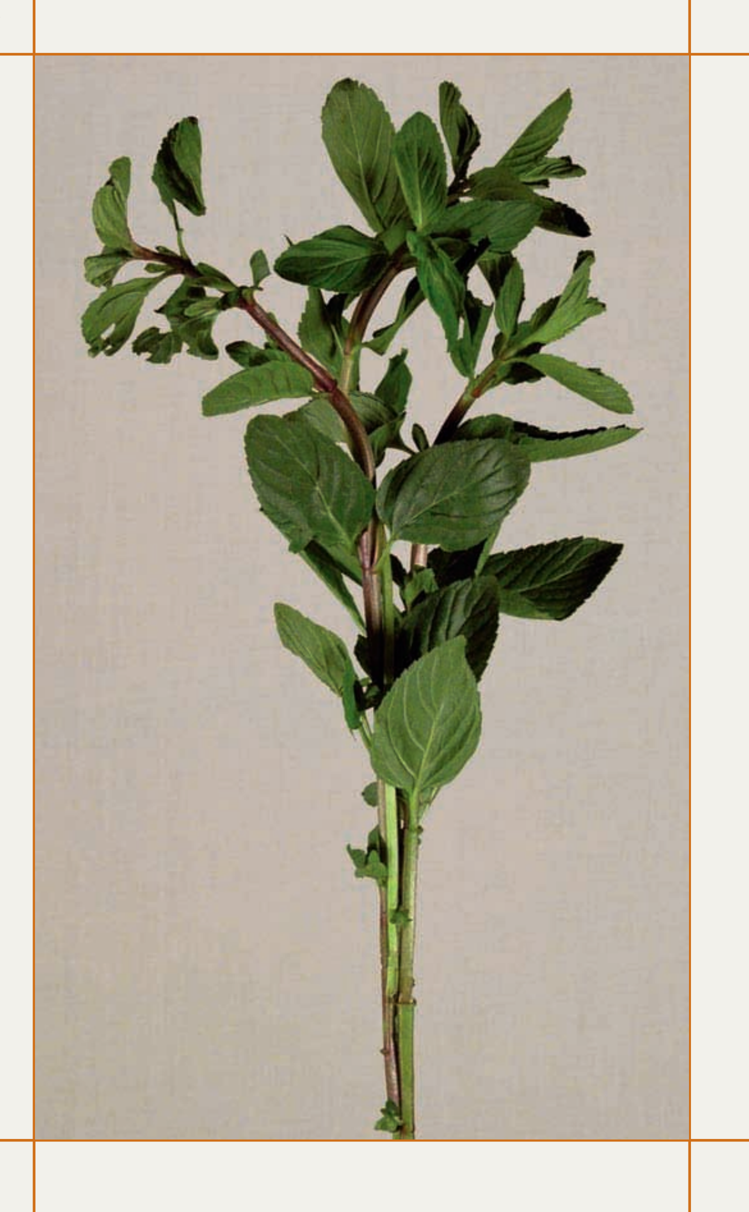
Porciones

¶ Para preparar té como infusión: a cuatro cucharaditas o pizcas de hojas añadir una taza de agua hirviendo y dejar en reposo durante diez minutos. Pueden tomarse hasta tres tazas diarias. ¶ Para preparar compresas calientes y frías: hacer un cocimiento de la planta y dejar que se enfríe totalmente. La hierba se envuelve con una tela fina y se aplica sobre la parte afectada; se renueva cada diez minutos durante media hora. Las heridas pequeñas pueden atenderse con la planta fresca bien lavada y machacada. ¶ Para el baño: en una bolsa de tela introducir dos puños de hojas y flores, y colgarla del tubo de la regadera o sumergirla en una olla para baño con jícara.

Contraindicaciones

¶ No administrar a niños menores de dos años ni a mujeres embarazadas o en lactancia. ¶ Ofrecerla en preparados livianos a personas mayores. ¶ No deben emplearla o, en todo caso, deben hacerlo con precaución, quienes padezcan algún problema tiroideo. ¶ Si produjera malestares estomacales o diarreas, reducir o suspender su uso.





Hierbabuena

Mentha piperita L.

FAMILIA DE LAS LABIADAS

Planta de 30 cm de altura, aromática, con tallo cuadrado erecto o postrado en la base, a veces de color rojizo. Las hojas crecen opuestas y tienen 2 cm de largo; las flores, de color blanco-violáceo, están dispuestas en espigas en la punta de la rama. Se propaga tomando partes maduras del tallo.

Propiedades terapéuticas

¶ Sedante. ¶ Tonificante general y reconstituyente. ¶ Digestiva, desparasitante y estimulante estomacal; carminativa, expulsa los gases del tubo digestivo. ¶ Afrodisíaca en las mujeres.

Usos

¶ El té se emplea para digestiones lentas, inflamaciones de hígado y vesícula, gases

intestinales, mareos, cólicos flatulentos, náuseas y contracciones dolorosas de los intestinos. ¶ Las compresas se usan para atender quemaduras de primer grado, para el frío en los pies y para detener la diarrea.¶ En forma de té actúa como sedante del sistema nervioso.

Porciones

¶ Para preparar té como infusión: a cuatro cucharaditas o pizcas de hojas agregar una taza de agua hirviendo y dejar en reposo durante diez minutos. Pueden tomarse hasta tres tazas diarias durante cuatro días. ¶ Para preparar té como cocción: colocar cuatro cucharaditas o pizcas de hierba seca, u ocho cucharaditas o pizcas de hierba fresca, en un pocillo esmaltado que no sea de aluminio, y añadir un litro de agua. Cocer a fuego lento. Se recomienda para paliar la soltura total de estómago. ¶ Para maceración: a cuatro cucharaditas o pizcas de hierba seca, u ocho cucharaditas o pizcas de hierba fresca, agregar un cuarto de litro de aceite comestible y dejar la mezcla en reposo de ocho a 12 horas. ¶ Para frío en los pies

se recomienda colocar cuatro hojas de la hierba a manera de plantillas y cubrir con calcetines.

Contraindicaciones

¶ Evitar la aplicación de dosis de hierbabuena muy altas y su consumo por la noche, pues su efecto en el sistema nervioso y su acción sobre el bulbo raquídeo producen insomnio.





Manzanilla

Matricaria recutita L.

FAMILIA DE LAS COMPUESTAS

Planta erecta de hasta de 20 cm de alto, ramificada, aromática, con hojas de 7 cm de largo y flores agrupadas en cabezuelas; las liguladas son de color blanco, y las del disco, de color amarillo. Se propaga por medio de la semilla.

Propiedades terapéuticas

¶ Sedante. ¶ Digestiva; antiespasmódica; carminativa, evita la expulsión de gases. ¶ Desinfectante y antiséptica. ¶ Expectorante. ¶ Tonificante. ¶ Vasodilatadora. ¶ Antiinflamatoria. ¶ Colerética, activa la producción de bilis. ¶ Emenagoga, regulariza y facilita la menstruación. ¶ Cicatrizante.

Usos

¶ Té: apto para tratar diarrea, dolor de estómago, empacho, dolores menstruales,

menopausia, nervios, ruidos y cólicos intestinales, artritis, ataques a la vesícula, dolor de muelas y de cabeza e insomnio. Estimula el sistema inmunológico y ayuda a prevenir infecciones. Puede administrarse en pequeñas dosis a niños menores de dos años que sufran cólicos. ¶ Las compresas se emplean para atender hemorroides, granos infectados o forúnculos, úlceras varicosas, inflamaciones de los ojos, conjuntivitis y neuralgias faciales; previenen infecciones de la piel y ayudan a cicatrizar heridas, quemaduras y hemorroides.

Porciones

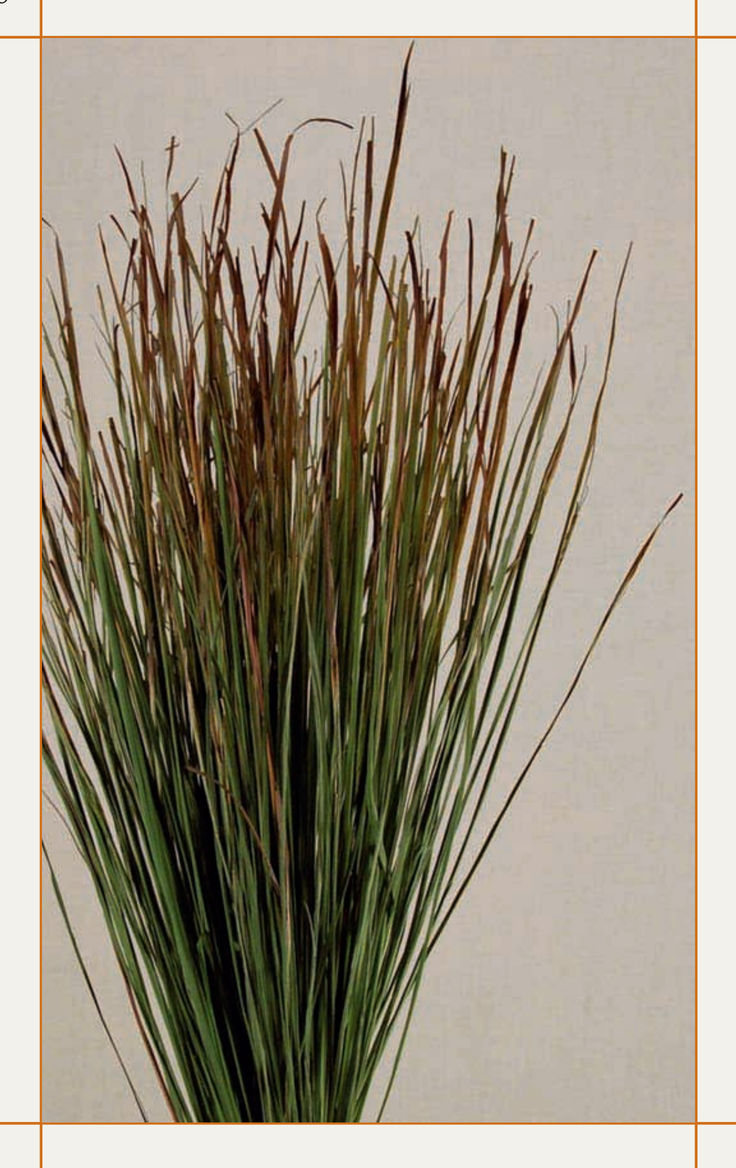
¶ Para preparar té como infusión: a cuatro cucharaditas o pizcas de hojas agregar una taza de agua hirviendo y dejar en reposo durante diez minutos. Pueden tomarse hasta tres tazas diarias. ¶ Para preparar té como cocción: colocar cuatro cucharaditas o pizcas de hierba seca, u ocho cucharaditas o pizcas de hierba fresca, en un pocillo esmaltado que no sea de aluminio, y añadir un litro de agua. Cocer de dos a diez minutos a fuego lento y colar. ¶ Para preparar compresas calientes:

hacer un cocimiento de la planta, envolverla con una tela fina y aplicarla sobre la parte afectada. Renovar cada cinco minutos durante un cuarto de hora. ¶ Para baño relajante: colocar en una bolsa de tela tres puños de mano de la hierba y colgarla bajo el chorro de agua o sumergirla en una olla para baño con jícara.

Contraindicaciones

¶ No deben consumirla mujeres embarazadas o en lactancia. ¶ Dosis muy altas pueden provocar náuseas y vómito.





Té limón

Cymbopogon citratos

FAMILIA DE LAS GRAMÍNEAS O POÁCEAS

Hierba perenne, robusta, de hasta 1 m de altura. Sus hojas son alargadas como listones, con el borde cortante, y despiden un agradable aroma alimonado si se estrujan. Las flores están agrupadas en espigas y se doblan, al igual que las hojas. Crece en clima cálido, semicálido y templado. Su propagación se basa en el sistema de partición, pues se reproduce a lo ancho; basta con separar un fragmento de hojas y raíces para obtener una nueva planta.

Propiedades terapéuticas

¶ Contrarresta los estados depresivos. ¶ Fortalece la piel. ¶ Impide el desarrollo de microorganismos causantes de infecciones y puede eliminar la bacteria *Helicobacter*

pylori, causante principal de infecciones gastrointestinales. ¶ Inhibe la pereza intestinal y fortifica o abre el apetito. ¶ Reduce el aumento excesivo de la tensión vascular o sanguínea. ¶ Regula la contracción involuntaria de los músculos. ¶ Corrige problemas bronquiales. ¶ Inhibe el crecimiento o la reproducción de hongos en la piel y evita la acción o el desarrollo de otras bacterias.

Usos

¶ El té caliente, al tiempo o frío, preparado con hojas verdes o secas, funciona como tónico estomacal. ¶ Contribuye a paliar contracciones musculares. ¶ Calma ataques de histeria. ¶ Regula la tensión vascular. ¶ Combate gases y cólicos, y ayuda a la digestión. ¶ La ingestión continua de esta planta en forma de té produce la desaparición de tumores en ganglios linfáticos. ¶ En compresas se recomienda para problemas de la piel. ¶ Ayuda a fortalecer y blanquear la dentadura.

Porciones

¶ A una taza con una cucharada o puño de dedos de hierba seca, o dos cucharadas o puños de dedos de hierba fresca, añadir un litro de agua y tomar de una a tres tazas por día. ¶ Para preparar una compresa, cocer en agua un cucharón o puño de mano de hierba fresca, o dos cucharones o puños de mano de hierba seca, y aplicarla en la parte afectada. ¶ Frotar los dientes con hojas secas o con la raíz de esta hierba ayuda a fortificarlos y blanquearlos.

Contraindicaciones

¶ Al ingerirse en dosis muy altas, la sílice, un mineral presente en las hojas, puede causar úlceras gástricas.





Hierbas amargas



Como su nombre lo indica,
su sabor es amargo y fuerte.
Con ellas se purifica el organismo y,
en general, se trabaja la parte media del cuerpo,
que incluye órganos como el hígado,
el estómago, el páncreas, los intestinos
y los riñones.

De esta manera se libera
la energía negativa acumulada,
incluyendo corajes
y preocupaciones.



Diente de león

Taraxacum officinale Weber

FAMILIA DE LAS COMPUESTAS

Planta que mide de 10 a 15 cm de altura y cuyas hojas surgen de la base. Mide 10 cm de largo y tiene divisiones triangulares. La integran muchas flores pequeñas, de color amarillo, agrupadas en una cabezuela localizada en la punta de un tallo que nace en el centro de la roseta de las hojas. Se localiza en diversas regiones climáticas. Se propaga con las semillas de la flor. Germina todo el año. Se recomienda recolectar la raíz entre septiembre y febrero. ¶ En los jardines puede convertirse en plaga. Para evitar que se extienda exageradamente, se recomienda cortar las flores antes de que se desarrollen las semillas.

Propiedades terapéuticas

¶ Mata los microorganismos que causan infecciones en las vías urinarias e impide que éstas se propaguen. ¶ Es diurética y depura la sangre. ¶ Regenera tejidos, cartílagos y huesos. ¶ Corrige problemas de hipertensión y atenúa los efectos de la diabetes, pues contribuye a reducir el azúcar en la sangre. ¶ Sus hojas contienen vitamina A y C en alta proporción. ¶ Facilita la digestión. ¶ Reconstituyente y sudorífica, estimula la secreción de bilis. ¶ Inhibe la tendencia al consumo de alcohol.

Usos

¶ Se recomienda para quienes padecen alteraciones del aparato digestivo a consecuencia de alguna disfunción estomacal o intestinal. ¶ También, para quienes tienen enfermedades del hígado y de la piel motivadas por secreciones biliares anómalas.

Porciones

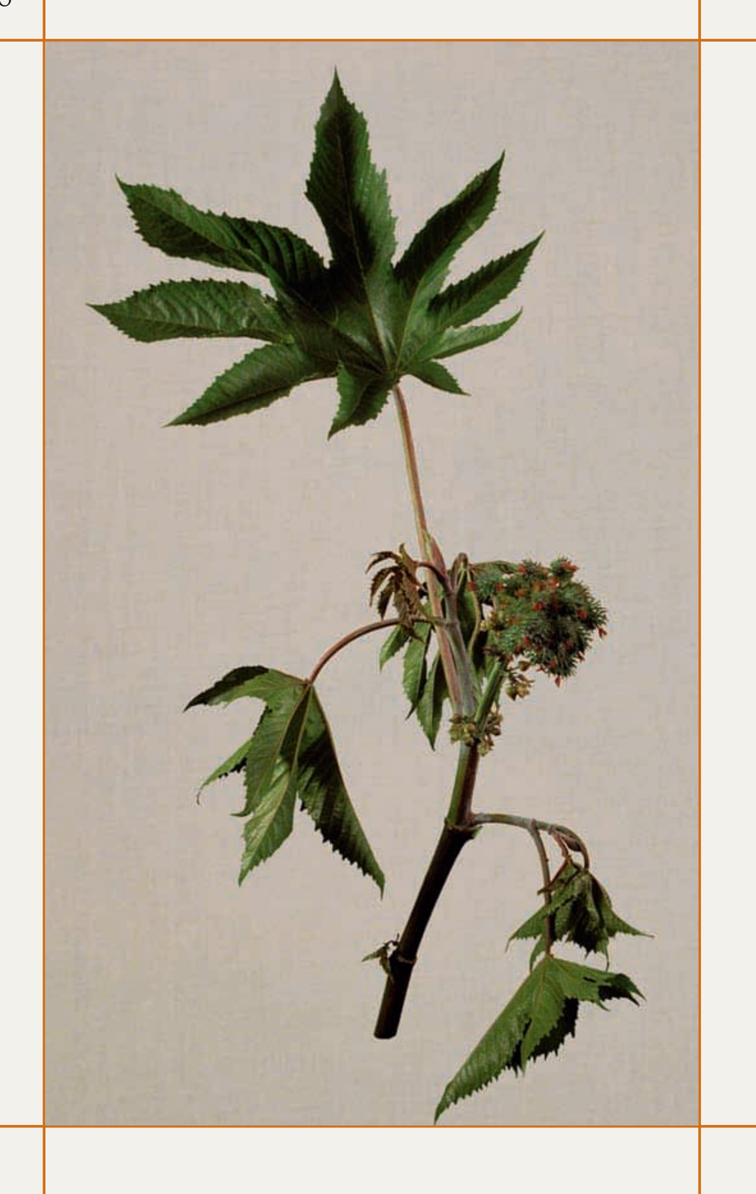
¶ Para preparar té como infusión: a una cucharada o puño de mano de hojas secas agregar una taza de agua hirviendo

y dejar en reposo durante diez minutos. Pueden tomarse de dos a tres tazas diarias. Se emplea para purificar la sangre. ¶ Para preparar té como cocción: a seis cucharaditas o pizcas de raíz machacada añadir un litro de agua; cocer a fuego lento diez minutos, colar y tomar un vaso en ayunas durante varios días. ¶ Baños de asiento: preparar una tina con agua caliente y agregar dos puños de mano de hojas y flores secas. ¶ Puede consumirse cruda, en ensaladas, o extraerse su jugo.

Contraindicaciones

¶ No administrar a menores de dos años.





Higuerilla

Ricinus communis L.

FAMILIA DE LAS EUFORBIÁCEAS

Planta de crecimiento anual. Como arbusto mide de 1 a 3 m de altura, y como árbol, de 9 a 12 m de altura. Las hojas son alternas, grandes y palmatiobuladas. Tiene frutos de coloración diversa o veteado café-blanquecino, y forma elíptica. Se localiza en todas las regiones tropicales y subtropicales del país. Se esparce a partir de la semilla y florece entre agosto y octubre. Llega al punto de fertilidad una vez que se abre, momento en que es factible su propagación.

Propiedades terapéuticas

¶ Sedante. ¶ Desinflamatoria. ¶ Purgante, no irrita el tubo digestivo. ¶ Antiséptica, antibacteriana y cicatrizante. ¶ Atempera la fiebre. ¶ Cura la gripa, las anginas y el sarampión.

Usos

¶ En forma de aceite de ricino, se usa como purgante para tratar problemas digestivos y estomacales. ¶ También se emplea para atender padecimientos asociados a la diabetes y para curar contracciones musculares, golpes, cortaduras leves, granos y picaduras de insectos. ¶ Es útil para lustrar el cabello, bajar la fiebre y quitar el dolor de cabeza.

Porciones

¶ Como purga, se recomienda media cucharadita de aceite de ricino para descargar el estómago. ¶ La semilla macerada se emplea, en aplicación cutánea, para padecimientos consecuencia de la diabetes, contracciones musculares, golpes, etcétera. ¶ Para aliviar trastornos digestivos y estomacales, colocar una hoja sobre el estómago y, como plantilla, una hoja en cada pie. ¶ Poner una hoja sobre la frente para atenuar dolores de cabeza.

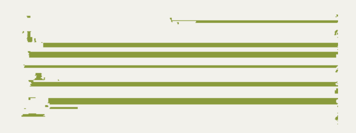
Contraindicaciones

¶ La ricina es un alcaloide formado por dos proteínas: una tóxica y otra hemoagluti-

nante; la mayor concentración de estas sustancias se encuentra en las semillas, por lo que no se recomienda el empleo de estas últimas como purgante.

Comentarios

¶ En algunos estados del país, como Morelos, las semillas secas son usadas para la confección de collares artesanales.





Pirul

Schinus molle L.

FAMILIA DE LAS ANCARDIÁCEAS

Árbol siempreverde, de entre 10 y 12 m de altura, con ancha copa y ramaje colgante de aspecto «llorón». El tronco es corto, grueso y agrietado; su corteza se desprende en placas y suelta una resina aromática. Las hojas compuestas, de entre 25 y 30 cm de longitud, están dispuestas en ramitas colgantes. Florece de abril a julio. Los frutos, por medio de los cuales se esparce, tienen color rojo y permanecen en el árbol largo tiempo.

Propiedades terapéuticas

¶ Astringente, disminuye la secreción de colesterol maligno. ¶ Balsámico, alivia y cicatriza vías respiratorias, y saca las flemas. ¶ Purgante, evacua lo que se considera malo. ¶ Vulnerario, cura heridas y llagas. ¶ Emenagogo, provoca la menstruación.

¶ Combinado con otras plantas se utiliza para la cura del susto.

Usos

¶ Las ramas tiernas, masticadas, se emplean para limpiar los dientes y afirmar las encías. ¶ El cocimiento de las hojas se usa para tratamiento de enfermedades de la piel y de diversas úlceras. ¶ Las hojas, en forma de extracto, se aplican como remedio para dolencias del aparato genital femenino. ¶ La resina deshumedecida, empleada como cataplasma para curar heridas y llagas, también es útil para facilitar la cicatrización y, diluida en agua, tiene efecto purgante. ¶ El cocimiento de la corteza del tronco ayuda a reducir inflamaciones de las piernas.

Porciones

¶ Para atención bucal: se recomienda masticar una rama tierna de 10 cm y frotarla suavemente por encías, paladar y dientes. ¶ Para heridas leves existen cinco tipos de preparaciones. Para hacer té como cocción: a una cucharada o puño de dedos de hojas añadir una taza de agua y cocer a

fuego lento durante diez minutos. ¶ Para preparar un jugo o extracto: a dos cucharadas o puños de dedos de hojas agregar un litro de agua hirviendo; colar las fibras, aplicar la masa resultante como emplasto en el vientre y beber el jugo obtenido como agua de tiempo. ¶ Para preparar compresas: impregnar la resina en un paño y aplicarla en el área afectada. ¶ Como purga: diluir una cucharadita o pizca de resina en un pequeño vaso de agua. ¶ Para baño de pies: colocar dos trozos de corteza de 30 cm en un recipiente con agua y cocer a fuego lento durante diez minutos. Verter en una bandeja donde puedan sumergirse los pies.





Ruda

Ruta chalepensis L.

FAMILIA DE LAS RUTÁCEAS

Planta herbácea de 30 cm a 1 m de altura. Posee ramas erectas, hojas alternas muy aromáticas y flores con pétalos de color amarillo con centro verde. Florece en junio y julio. Se le encuentra, cultivada o por regeneración natural, en todas las regiones del país. Se propaga por medio de la semilla, la cual fructifica en verano. Es posible su reproducción sembrando trozos de tallos maduros.

Propiedades terapéuticas

¶ Antiespasmódica, calma desórdenes nerviosos. ¶ Emenagoga, provoca la menstruación. ¶ Digestiva y antiparasitaria.

Usos

¶ Útil para padecimientos menstruales y digestivos, y para hemorragias internas.

¶ Estimula la secreción de las glándulas mamarias durante la lactancia. ¶ Se recomienda como tratamiento para sarna, reumatismo, golpes y distensión muscular. ¶ Sirve como repelente de mosquitos.

Porciones

¶ Para preparar té como infusión: a cuatro cucharaditas o pizcas de hojas añadir una taza de agua hirviendo y dejar en reposo durante diez minutos. Pueden tomarse hasta tres tazas diarias. ¶ Para maceración: machacar cuatro cucharaditas o pizcas de hierba seca, u ocho cucharaditas o pizcas de hierba fresca, y sumergirlas en una taza de agua. Dejar en reposo entre ocho y 12 horas. ¶ Como repelente: colocar una rama de la hierba cerca del cuerpo en el sitio donde se pernocte.

Contraindicaciones

¶ No debe ser ingerida por mujeres embarazadas, ya que se le considera abortiva.

Romero

Rosmarinus officinalis L.

FAMILIA DE LAS LABIADAS

Arbusto de 0.5 a 1.5 m de altura, con tallo cuadrado y ramificado. Las hojas enteras, de textura dura, tienen forma larga y angosta, con los bordes doblados; su color es verde oscuro por el haz y blanco por el envés, y son muy aromáticas. Las flores son azules, a veces moradas, rosas o blancas. Se cultiva en regiones con clima templado. Florece de mayo a julio. Se propaga tomando partes maduras de los tallos e introduciendo el extremo inferior, llamado yema, en la tierra.

Propiedades terapéuticas

¶ Contiene antioxidantes. ¶ Posee propiedades digestivas y descongestiona las vías respiratorias. ¶ Anima la menstruación.

Usos

¶ El té se emplea como digestivo, animador menstrual o descongestivo. ¶ En forma de



cataplasma sirve para conservar alimentos. ¶ Macerado en alcohol durante una semana es útil para fricciones corporales.

Porciones

¶ Para preparar té como infusión: a cuatro cucharaditas o pizcas de hojas añadir una taza de agua hirviendo y dejar en reposo durante diez minutos. Pueden tomarse hasta tres tazas diarias. ¶ Para preparar aceite medicinal broncodilatador: a un cucharón o puño de mano de hierbas secas agregar medio litro de aceite comestible y dejar en reposo durante dos o tres semanas. Se aplica frotando el pecho.

Contraindicaciones

¶ El aceite esencial no debe ser ingerido sin diluir, porque es irritante. ¶ Los tratamientos con romero están contraindicados para mujeres embarazadas o en lactancia.

Comentarios

¶ Se puede emplear para la conservación de carne cubriéndola completamente con las hojas del arbusto.



Sábila

Aloe vera o Aloe barbadensis

FAMILIA DE LAS LILIÁCEAS O ASFODELÁCEAS

Planta perenne con hojas dispuestas en rosetas; alcanza 50 cm de largo y 7 de grosor. Las hojas, compuestas por un cuero exterior, una capa fibrosa y un corazón gelatinoso llamado mucílago son alargadas, lanceoladas y parecen brotar directamente del suelo en ejemplares jóvenes; los más añejos presentan un tallo corto y robusto. Las flores son pequeñas, tubulares, y cuentan con inflorescencias densas de color amarillo. Se propaga por polinización cruzada, lo que significa que la fecundan aves y mariposas.

Propiedades terapéuticas

¶ Es inmunoestimulante, es decir, excita el sistema inmunológico que nos protege de infecciones oportunistas. ¶ Tiene efectivas

funciones cicatrizantes y propiedades antiinflamatorias. ¶ Es útil para el tratamiento de diversos padecimientos de la piel y problemas bronquiales. ¶ Posee virtudes analgésicas y reguladoras del organismo.

Usos

¶ Tanto la pulpa transparente interior como la resina amarilla exudada obtenida al cortar una hoja sirven para curar granos, abcesos, forúnculos, algunos tipos de herpes, acné, verrugas, dermatitis seborreica, micosis, pie de atleta, callosidades y picaduras de insectos. ¶ Ante quemaduras, regenera tejidos y ayuda a cicatrizarlos. ¶ Contribuye a disminuir dolores debidos a golpes, esguinces, luxaciones o dolencias musculares, artríticas y reumáticas. ¶ Puede emplearse en heridas, llagas, ulceraciones externas, escoriaciones y costras consecuencia de largas permanencias en cama. ¶ En forma de té regula los sistemas circulatorio, respiratorio, digestivo, intestinal y reproductor; modera las secreciones del hígado, es decir, la bilis. ¶ También es benéfica aplicada en articulaciones, tendones y músculos.

Porciones

¶ En forma de cataplasma la hoja o penca, con una hendidura a lo largo, se coloca sobre quemaduras, heridas, piel seca, infecciones por hongos o picaduras de insectos. ¶ Para elaborar ungüento, abrir varias hojas de sábila para obtener gran cantidad de pulpa; cocerla hasta formar una pasta espesa y guardarla en frascos limpios y en un lugar fresco. Se utiliza igual que las hojas. ¶ Al añadir cuatro cucharadas de pulpa a tres litros de agua hirviendo se preparan vaporizaciones para la congestión bronquial. ¶ Para hacer jugo, se diluye una cucharada sopera de pulpa en medio vaso de agua y se toma de una a tres veces al día antes de las comidas.

Contraindicaciones

¶ No se recomienda su consumo oral a mujeres embarazadas ni a personas con hemorroides, ya que los glúcidos de la antraquinona que contiene la planta son purgantes. ¶ El uso excesivo de las hojas puede producir vómito. ¶ La piel de la penca es tóxica al ingerirla.



Hierbas insípidas



No tienen sabor ni olor.
Esta característica hace que tengan el poder
de equilibrar, al mismo tiempo,
nuestro cuerpo y nuestro ser,
es decir, lo amargo y lo dulce.

Con las hierbas insípidas se trabaja
la parte de abajo del cuerpo,
que incluye todas las extremidades:
brazos, piernas, manos,
pies y dedos.



Caléndula

maravilla o mercadela

Calendula officinalis L.

FAMILIA DE LAS ASTERÁCEAS

Planta herbácea que mide de 30 a 50 cm de altura. Las hojas crecen una después de la otra, son más largas que anchas y se rodean entre sí. Las flores son de color amarillo o naranja. Se localiza en zonas con clima cálido, cálido-húmedo y templado. Se propaga con la semilla de la flor y germina todo el año.

Propiedades terapéuticas

¶ Antiinflamatoria. ¶ Cicatrizante. ¶ Antiespasmódica. ¶ Tiene acción antiséptica, antibacteriana, callicida y fungicida. ¶ Regula periodos menstruales y calma los dolores de este ciclo. ¶ Suaviza, tonifica e hidrata la piel. ¶ Estimula la actividad hepática, especialmente la secreción biliar. ¶ En crema

previene las grietas del pezón, muy comunes en mujeres durante la lactancia. Atenúa los síntomas del cáncer de mama.

Usos

¶ Cicatriza úlceras de estómago y duodeno. También resulta eficaz para tratar gastritis, gastroenteritis o vómitos. ¶ Sana y alivia las quemaduras. ¶ Cura el pie de atleta y reduce la comezón producida por picaduras de insectos. ¶ Es útil para tratar problemas de la piel, tales como acné, irritaciones o resequedad, y para la cicatrización de cortadas y rozaduras.

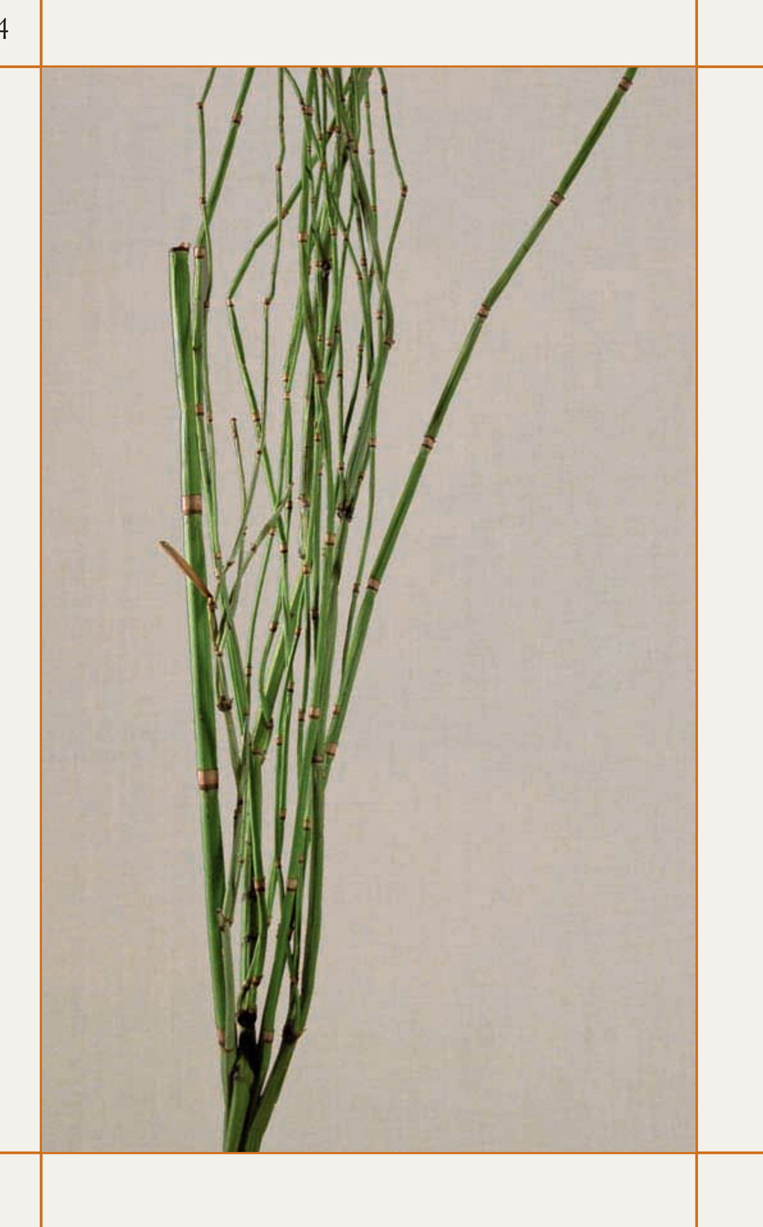
Porciones

¶ Para preparar té como cocción: a una flor agregar una taza de agua y cocer a fuego lento durante diez minutos. Se pueden tomar entre dos y tres tazas diarias. ¶ En forma de cataplasma se puede emplear en heridas supurantes, úlceras, inflamaciones, etcétera. ¶ También se puede preparar una compresa caliente cociendo dos flores por cada litro de agua.

Contraindicaciones

¶ Por ser una hierba compuesta, evitar la ingestión si existe algún padecimiento alérgico. ¶ Se recomienda evitar el consumo oral durante embarazo y lactancia. ¶ Se debe tener cuidado al aplicarla en la piel. ¶ Ante la presencia de mucílago puede retrasar o disminuir el efecto de otros principios activos ingeridos oralmente.





Cola de caballo

Equisetum hyemale L.

FAMILIA DE LAS EQUISETÁCEAS

Planta herbácea de aproximadamente 1 m de altura. Tiene tallos huecos articulados y estriados, con hojas pequeñas parecidas a escamas. Se encuentra en sitios húmedos, como a orillas de arroyos, en regiones templadas y tropicales.

Propiedades terapéuticas

¶ Depurativa y diurética, aumenta la producción y eliminación de orina, y purifica las vías urinarias. ¶ Alcalinizante. ¶ Astringente, regula el exceso de secreciones corporales. ¶ Controla las funciones del páncreas. ¶ Fortalece la sangre y los ojos. ¶ Combate la caída del cabello, la caspa y la seborrea. ¶ Es útil para la recuperación de la memoria. ¶ Como tonificante, elimina la pereza.

Usos

¶ Se recomienda como diurética para riñones y vejiga, y como depurativa de hígado y del organismo en general. ¶ Puede emplearse para baño de ojos. ¶ Los brotes tiernos de esta planta son comestibles y contienen gran cantidad de minerales. Cuando están frescos se pueden preparar en ensalada.

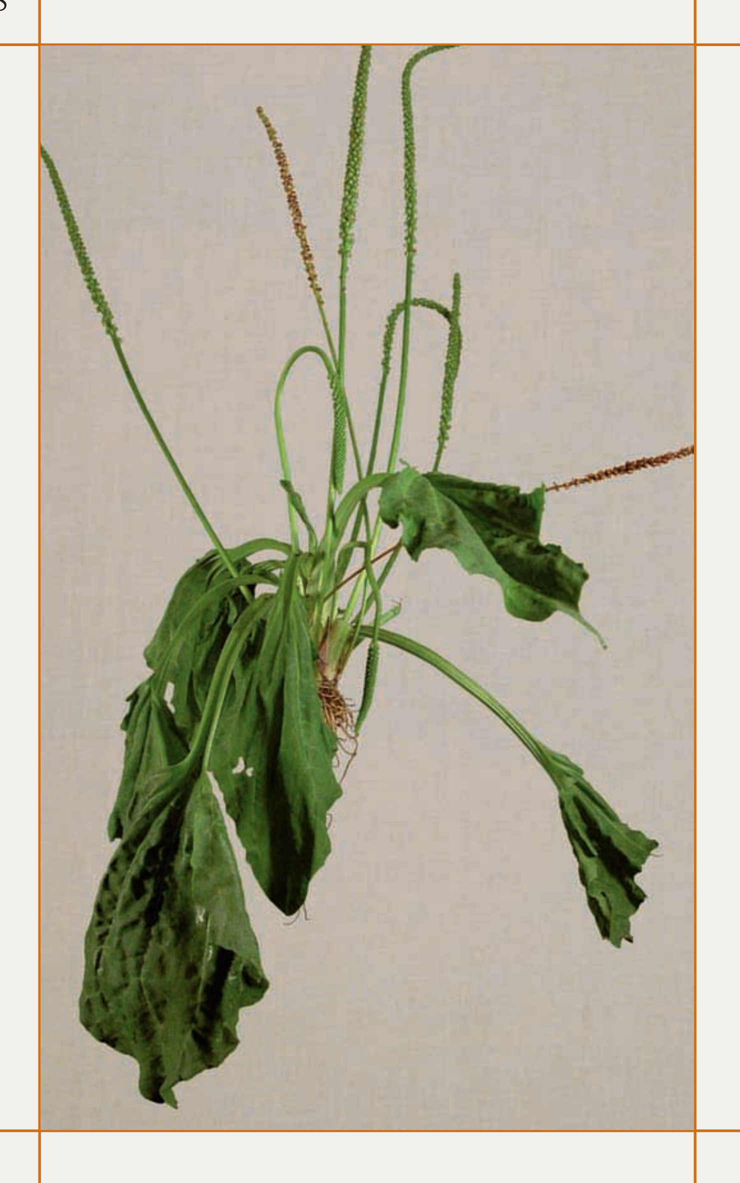
Porciones

¶ Para preparar té como infusión: a cuatro cucharaditas o pizcas de hierba seca, u ocho cucharaditas o pizcas de hierba fresca, incluyendo hojas, flores, tallos, raíces o semillas, agregar una taza de agua hirviendo. Dejar en reposo de cinco a 20 minutos y colar. ¶ Para baño de ojos: colocar cuatro cucharaditas o pizcas de hierba seca, u ocho cucharaditas o pizcas de hierba fresca, incluyendo hojas, flores, tallos, raíces o semillas, en un pocillo esmaltado que no sea de aluminio, y agregar un litro de agua. Hervir de dos a diez minutos a fuego lento, colar y aplicar a temperatura ambiente tres veces al día.

Contraindicaciones

¶ Téngase en cuenta que es un fuerte diurético y no debe usarse en tratamientos prolongados. Puede irritar los riñones o eliminar sales y minerales del organismo. Además, contiene algunas sustancias que en grandes cantidades resultan tóxicas. ¶ No administrar a niños menores de dos años ni a mujeres embarazadas. ¶ A personas mayores debe ofrecérseles en preparados suaves para después aumentar el nivel de concentración, si es necesario.





Llantén

Plantago major L.

FAMILIA DE LA PLANTAGINÁCEAS

Planta con hojas dispuestas en roseta basal que alcanzan hasta 20 cm de largo, con vellos en el haz y el envés. Las flores, de color blanquecino, se encuentran a lo largo de un pequeño tallo que nace del centro del grupo de hojas. Se le encuentra en pastizales, campos de cultivo y, en general, en terrenos que han sufrido cambio de uso de suelo pertenecientes a cualquier clima. Se propaga por medio de la semilla.

Propiedades terapéuticas

¶ Anticancerígena y antibacteriana, alivia padecimientos de las vías respiratorias. ¶ Depurativa de la sangre, ayuda a curar las afecciones de la piel. ¶ Combate las inflamaciones de boca y garganta, incluyendo anginas y amígdalas, así como la gingivitis.

¶ Favorece la cicatrización de úlceras y heridas de la piel. ¶ Cura la diarrea y es un laxante suave, muy efectivo, que alivia el dolor de las hemorroides. ¶ Reduce el colesterol y contribuye a abandonar el hábito del tabaco.

Usos

¶ Para heridas en la piel, mojar un paño y aplicarlo en el área afectada. ¶ En lesiones bucales, hacer gárgaras con un té como cocción. ¶ Para heridas internas y dolores producto de inflamación o infecciones auditivas, preparar un jugo y aplicarlo por vía oral o cutánea. ¶ Como emplasto agiliza la cicatrización y atiende llagas en el aparato digestivo, heridas en la piel, resfriados o problemas oculares como la conjuntivitis. ¶ La ingestión de semillas crudas alivia diarreas, estreñimiento, dolor hemorroidal, y puede reducir los niveles de colesterol maligno.

Porciones

¶ Para preparar té como cocción: colocar cuatro cucharaditas o pizcas de hierba seca, u ocho cucharaditas o pizcas de hierba fresca, incluyendo hojas, flores, tallos,

raíces o semillas, en un pocillo esmaltado que no sea de aluminio, y agregar un litro de agua. Cocer cinco minutos a fuego lento y colar. Para una cocción más fuerte, duplicar las cantidades de la hierba. ¶ Para preparar jugo: exprimir a mano las hierbas frescas, previamente lavadas, o extraer su jugo mecánicamente. Diluir una cucharadita en dos cucharadas de agua y tomar tres veces al día media hora antes de cada comida. ¶ Utilizar las hojas frescas machacadas en forma de emplasto para facilitar la cicatrización. ¶ Se recomienda tomar una cucharadita de semillas de llantén con las comidas e ingerir bastante agua, pues ésta permite que las semillas se hinchen dentro del cuerpo para generar masa fecal.

Contraindicaciones

¶ No administrar a niños menores de dos años ni a mujeres embarazadas. ¶ Si provoca molestias digestivas, disminuir la dosis o suspender su uso.



Malva

Malva parviflora L.

FAMILIA DE LAS MALVÁCEAS

La malva es una planta rastrera o ascendente de hojas redondas, con flores de pétalos lilas o blancos que crecen en las axilas de las hojas. Los frutos tienen forma de pequeños quesos. Se propaga por medio de la semilla.

Propiedades terapéuticas

¶ Emoliente y protectora de la piel, alivia granos infectados, llagas, heridas, úlceras, abscesos, picaduras de insectos, dermatitis, salpullido, hemorroides o cualquier tipo de lesión, pues el mucílago contenido en esta hierba sirve para ablandarlas. ¶ Es útil para tratar la vaginitis. ¶ Se emplea como antiinflamatorio de la mucosa del estómago, la vejiga, el intestino, la boca, las encías, la garganta y las amígdalas, y es

útil contra la resequedad bucal y las úlceras estomacales e intestinales. ¶ Es anticatarral y pectoral; alivia la inflamación de garganta, así como dolencias de los procesos respiratorios, como tos, dolor en el pecho y catarros de la garganta, de los bronquios y de las anginas, pues sus propiedades suavizan las vías respiratorias. ¶ Digestiva, combate el estreñimiento y es antidiarreica, ya que regula el tránsito intestinal. ¶ Estimula la producción de orina y combate la inflamación de la vejiga, los riñones y la membrana mucosa que recubre la uretra. ¶ Regula también la glándula tiroides.

Usos

¶ Para tratar afecciones de la piel se recomienda preparar una cataplasma machacando la planta tierna. Si hay salpullido, se puede emplear una compresa fría. ¶ Sirve como reguladora del tránsito intestinal y aplaca dolores bucales, como laringitis e irritaciones de garganta. ¶ Se emplea para picaduras de insectos y quemaduras, y para aliviar las molestias que sufren los niños cuando les salen los dientes. ¶ Es

buena como tónico facial y, aparte de sus valores medicinales, es una planta rica en vitaminas A, B, C, y E. ¶ También puede consumirse en ensaladas mezclada con verduras.

Porciones

¶ Para preparar té como infusión: a cuatro cucharaditas o pizcas de hierba seca, u ocho cucharaditas o pizcas de hierba fresca, incluyendo hojas, flores, tallos, raíces o semillas, añadir una taza de agua hirviendo. Mantener en reposo de cinco a 20 minutos; colar y dejar descansar durante 15 minutos más. Tomar tres tazas al día. ¶ Para preparar té como cocción: colocar cuatro cucharaditas o pizcas de hierba seca, u ocho cucharaditas o pizcas de hierba fresca, incluyendo hojas, flores, tallos, raíces o semillas, en un pocillo esmaltado que no sea de aluminio, y añadir un litro de agua. Cocer de dos a diez minutos a fuego lento y colar. ¶ Para preparar compresas frías: hacer un cocimiento de la planta y dejarlo enfriar totalmente. La hierba se envuelve en una tela fina y se aplica sobre la parte afectada. Se renueva

cada diez minutos durante media hora. ¶ Es útil para hacer gárgaras. ¶ Cuando los bebés presentan molestias al salir los dientes, darles a masticar la raíz descortezada y frotar con ella las encías.

¶ Carece de contraindicaciones.





Copal

Bursera copallifera

FAMILIA DE LAS BURSERÁCEAS

El copal (del náhuatl *copalquahuitl*) es un árbol que puede alcanzar hasta 15 m de altura y entre 20 y 35 cm de diámetro. Su madera es rojiza. Las hojas tienen un olor característico cuando son machacadas; son verdes en la cara superior y de un tono más suave en la inferior. Crece en selvas secas y en regiones semiáridas de México. Se propaga por medio de la semilla. Por las formas en que se recolecta, existen dos tipos de resina: a la que se toma directamente de la corteza del árbol se le llama de «piedra»; y a la que se produce al extraer la savia, mediante incisiones diagonales en troncos o ramas, se le llama de «penca» o «santo».

Propiedades terapéuticas

¶ Al arrojar la resina del copal (*copalli* en náhuatl) a las brasas de carbón se produce un humo blanco que contiene diversos aceites, los cuales, al ser inhalados, estimulan los nervios del olfato y producen respuestas del sistema límbico del cerebro, área donde se procesan las distintas emociones, como penas, angustias y alegrías. ¶ Estimula o seda los sistemas inmunológico, nervioso y endocrino, este último incluye glándulas que llevan su secreción directamente a la sangre. ¶ La mata de copal también tiene propiedades analgésicas y balsámicas, pues alivia las vías respiratorias, las cicatriza y ayuda a la expulsión de flemas. ¶ Cura la estrangulación del útero. ¶ Alivia los padecimientos causados por el frío o la fractura de huesos.

Usos

¶ La resina, combinada con varias hierbas, se vierte en un recipiente, denominado sahumerio, que contiene brasas ardientes; así, produce un perfumado humo blanco que limpia, purifica y asciende como

símbolo del diálogo entre la tierra y el cielo. Aplicando este procedimiento se atienden aspectos relacionados con las diversas problemáticas de las personas, los animales, los objetos y los espacios –como casas, habitaciones, pertenencias y vehículos, entre otros– al purificar el aire y equilibrar el ambiente. ¶ Frotando la resina sobre la piel se remedian dolores de huesos. ¶ También sirve para paliar dolencias dentales. ¶ Las hojas preparadas en té pueden atender jaquecas y padecimientos bronquiopulmonares.

Porciones

¶ Para preparar té como infusión: a cuatro cucharaditas o pizcas de hojas secas, u ocho cucharaditas o pizcas de hojas frescas, añadir una taza de agua hirviendo y dejar en reposo durante diez minutos para colar después. Tomar antes de dormir. ¶ Para preparar ungüento medicinal: a un cucharón o puño de mano de resina añadir un litro de agua y hervir durante tres minutos; frotar el área afectada, incluso los dientes, a temperatura ambiente, para calmar dolores y quitar el frío. ¶ Para preparar la

mezcla de hierbas y resina para el sahumerio se emplean resina de copal, caléndula, ajo, diente de león, higuerilla, ruda, pirul, hierbabuena, romero, cáscara de albahaca, manzanilla, cola de caballo, toronjil, llantén y malva.

Comentarios

¶ Tallando la madera de una variedad de copal distinta, *Bursera cuneata*, se esculpen piezas como los célebres alebrijes.

¶ Carece de contraindicaciones.







Preparaciones



Las plantas medicinales
se pueden preparar de diversas maneras,
dependiendo de que su uso sea interno o externo,
de la enfermedad que se desea curar
y de las características de la planta.

Cabe destacar que las partes curativas
de las hierbas son las raíces,
el tronco tierno, las hojas, los frutos y las flores.

Tabla de equivalencias

Medidas tradicionales	peso gramos	volumen mililitros
4 cucharaditas o pizcas	5	
6 cucharaditas o pizcas	7.5	
8 cucharaditas o pizcas	10	
1 cucharada o puño de dedos	15	
2 cucharadas o puños de dedos	30	
1 cucharón o puño de mano	40	
1 y medio cucharones o puños de mano	60	
2 cucharones o puños de mano	80	
1 taza		250
1 cucharadita		1.25
2 cucharadas		5

En los capítulos dedicados a las propiedades curativas de las hierbas se esbozan, en términos generales, las porciones para té, té cocido y otras preparaciones.
A continuación se detallan los procedimientos para obtenerlas así como la forma en que deben emplearse.

El té, el té cocido, las maceraciones y los jugos pueden conservarse durante un periodo no mayor de 72 horas. ¶ Las hierbas secas, los ungüentos y los aceites pueden conservarse hasta por dos años; para ello, se recomienda envasarlos en frascos de color ámbar, bien cerrados, en lugar fresco y no expuesto a la luz directa, así como etiquetar los frascos con la fecha de preparación.

Jugo

¶ Zumo de las sustancias vegetales que se extrae por presión. ¶ Para prepararlo, lavar las hierbas frescas, exprimirlas a mano o extraer el jugo mecánicamente. ¶ Para atender problemas orgánicos o emocionales, y para energetizar el cuerpo, diluir una cucharadita del jugo en dos cucharadas de agua y tomar tres veces al día media hora antes de cada comida.

Aceite

¶ Grasa líquida que se obtiene por presión de algunos frutos o semillas. ¶ Para prepararlo, agregar medio litro de aceite de oliva u otro aceite natural comestible

a un cucharón o puño de mano de hierba seca, o dos cucharones o puños de mano de hierba fresca. ¶ Dejar la mezcla expuesta al sol en un frasco de vidrio transparente y sin color durante dos o tres semanas. ¶ Posteriormente, filtrar, sacar la espuma y la capa acuosa que quede encima. ¶ Sirve para uso interno y externo, dependiendo de la hierba con que se elabore.

Cataplasma

¶ Medicamento de aplicación externa. ¶ Para prepararlo, es necesario machacar las partes frescas de la hierba hasta convertirlas en una pasta espesa para aplicarla en una parte del cuerpo. ¶ Este remedio produce la afluencia de sangre al punto de aplicación, descongestionando zonas inflamadas. ¶ Si se calienta previamente, al aplicarlo ablanda la piel y abre los poros, lo que facilita la absorción de los principios activos de la hierba.

Compresa

¶ Tela fina o gasa esterilizada que, doblada varias veces hasta formar una tira y humedecida con el producto de una infusión,

se emplea para calmar dolores producidos por golpes o desinflamar hinchazones. ¶ Se puede aplicar fría o caliente. ¶ La infusión debe elaborarse con un tanto de agua por medio tanto de hierbas. ¶ Para aplicar una compresa fría en la parte afectada, humedecer la tela con la infusión y renovar cada diez minutos durante media hora. ¶ El mismo procedimiento debe seguirse para la aplicación de compresas calientes (fomentos), las cuales deben renovarse cada cinco minutos durante un cuarto de hora.

Ungüento o pomada

¶ Mezcla de una sustancia grasa y otros ingredientes que se emplea como medicamento para el cuidado de la piel. ¶ Para su preparación, hervir a fuego lento, durante tres minutos, un cucharón o puño de mano de hierba seca, o dos cucharones o puños de mano de hierba fresca, incluyendo hojas, flores, raíces, tallos o semillas, en 200 g de vaselina pura. ¶ Mezclar bien el concentrado, filtrar y dejar que se enfríe en su envase definitivo.

Enjuague y gárgaras

¶ Enjuagar significa limpiar la boca y la dentadura con agua u otro líquido. ¶ Las gárgaras se refieren a la acción de mantener un líquido en la garganta, con la boca hacia arriba, sin tragarlo y expulsando aire, lo que produce un ruido semejante al del agua en ebullición. ¶ Para llevar a cabo enjuagues y gárgaras con plantas medicinales, hacer un cocimiento de plantas con agua y dejarlas reposar durante 15 minutos. Colar antes de emplearlas para atender las partes afectadas o adoloridas.

Maceración

¶ Mantener sumergida alguna sustancia sólida en un líquido a temperatura ambiente para extraer de ella las partes solubles. ¶ Para su preparación, colocar cuatro cucharaditas o pizcas de hierba seca, u ocho cucharaditas o pizcas de hierba fresca, incluyendo hojas, flores, tallos, raíces o semillas, en un cuarto de litro de agua o alcohol. ¶ Dejar en reposo de ocho a 12 horas a temperatura ambiente antes de usarse.





Hierbas combinadas



De acuerdo con la tradición oaxaqueña, la combinación de diversas hierbas previene y cura padecimientos físicos, mentales y emocionales.

Al mezclarlas, sus virtudes curativas se conjuntan para atender distintos malestares: desde trastornos digestivos y estomacales hasta problemas relacionados con la ansiedad y la falta de energía vital.

¶ ***Combinación digestiva***

- cáscara de naranja
- hierbabuena
- manzanilla
- ruda

¶ Su uso está indicado para personas de todas las edades. ¶ Con esta mezcla se atienden malestares estomacales, como vómito, calentura, diarrea, disentería roja y blanca, estreñimiento y pereza intestinal.

¶ ***Combinación energetizante***

- cola de caballo o carricillo
- diente de león
- malva
- manzanilla
- llantén
- hierbabuena

¶ Esta mezcla integra el ser y ayuda a recuperar la memoria y a estimular el gusto, el tacto, el olfato, el oído y la vista. ¶ En términos generales, armoniza los sentidos.

¶ ***Combinación tranquilizante***

- toronjil morado, azul y blanco

¶ El toronjil es una planta dulce; la mezcla de sus variedades estimula las emociones, evita el insomnio, quita el miedo, la angustia y las preocupaciones. ¶ Elimina las alteraciones nerviosas y la irritación emocional.

Combinación para la cura de susto

¶ Se pueden emplear diversas combinaciones de hierbas dulces, amargas e insípidas con el fin de integrar un ramo para la cura de susto que, dentro de la cultura zapoteca, se utiliza para las vaporizaciones en este ritual. ¶ El vapor que se desprende de la mezcla de estas plantas al ser sumergidas en agua hirviendo dilata los poros y produce sudor en todo el cuerpo (*ver pág. 123*). ¶ Además de las 16 hierbas que forman parte de este libro, existen muchas otras con las mismas propiedades en diferentes partes del país.



Baños con hierbas



Los baños con hierbas purifican, relajan
y renuevan la energía.

Cuando las hierbas se combinan con agua,
fuego, viento y tierra
transmiten vitalidad al cuerpo y propician
un encuentro contigo mismo
para vincularte con la naturaleza.

Los baños son la acción y el resultado de someter el cuerpo, o parte de él, al influjo intenso o prolongado de un agente físico. ¶ Pueden ser para cuerpo completo o sólo para algunas partes; debe emplearse un líquido curativo impregnado con las propiedades de las hierbas. ¶ Los baños pueden ser fríos o calientes; se recomienda que los primeros no rebasen los 15 minutos de duración.

Vaporización

¶ Uso terapéutico de vapores de agua que forma parte primordial del temazcal. ¶ Consiste en la inhalación y exhalación de vapores de agua preparada con hierbas medicinales.

Temazcal

¶ Un temazcal o *temazcalli*, también conocido como casa de vapor, actualmente puede adaptarse a las más diversas condiciones; aunque comúnmente son grupales, aquí nos referiremos a los temazcales individuales, también conocidos como «toritos». ¶ Cuando el cuerpo tiene contacto con el calor dentro del *temazcalli*, las terminaciones

nerviosas sensitivas al calor producen acetilcolina, un bioquímico neurotransmisor del cuerpo que alerta y estimula la acción de los 2.3 millones de glándulas sudoríparas de la piel. ¶ El temazcal depura las vías respiratorias y el aparato digestivo; tonifica el sistema nervioso y ayuda en problemas óseos, musculares y ginecobstétricos. ¶ Por medio del calor del baño y de las propiedades curativas de las distintas hierbas medicinales se libera el ser interior.

Elementos

- banco pequeño
- sábanas, toallas y cobertores limpios
- cubeta llena de agua hirviendo
- ramo integrado con los tres tipos de hierbas: dulces, amargas e insípidas

Procedimiento

¶ Seleccionar las hierbas para componer un ramo, el cual debe atarse en un extremo para mantenerlo firme y sujetarlo. ¶ Hervir agua y, mientras está en ebullición, sumergir brevemente el ramo. ¶ Verter el agua en una cubeta, colocar el ramo dentro y situarla en el centro de una habitación.

¶Al mismo tiempo, tener preparado un sahumerio con copal encendido que se utilizará al final del baño (*ver pág. 98*). ¶ La persona, desnuda, se sienta en un pequeño banco, ubica la cubeta entre sus piernas y cubre su cabeza con una sábana que se extienda a lo largo del cuerpo y tape también el recipiente, con la intención de formar una especie de «casa» que concentre el vapor. ¶ Posteriormente, zambulle el ramo en el agua caliente para, con suaves movimientos ascendentes y descendentes, iniciar las inhalaciones y exhalaciones alternando el procedimiento entre la nariz y la boca hasta que desee concluir el baño. ¶ Finalmente, ya incorporada y antes de vestirse, la persona debe colocar el sahumerio a sus pies para que el humo curativo que desprende contribuya a equilibrar y armonizar el cuerpo y las emociones. ¶ El tratamiento debe repetirse durante los siguientes tres días.

Baño de asiento

¶ Los baños de asiento son, en general, depurativos, estimulantes y limpiadores

genitales de hombre o mujer. ¶ Debido a las propiedades terapéuticas de las plantas, funcionan también para transformar las emociones negativas en un estado de paz.

Elementos

- ramo con los tres tipos de plantas (dulces, amargas e insípidas)
- tina grande con agua caliente, a la temperatura que el cuerpo lo permita
- sábila abierta en canal

¶ Se pueden reutilizar el agua y el ramo empleados anteriormente.

Procedimiento

¶ Antes del baño, la persona debe asar en la estufa, a fuego lento, un trozo de penca de sábila del tamaño de la mano, por los dos lados, y abrirla para acceder a la pulpa. ¶ Posteriormente, vaciar el agua impregnada con las esencias de las hierbas en una tina donde pueda sentarse cómodamente y agregar más agua –caliente o fría– para ajustar la temperatura a un nivel que el

cuerpo soporte. ¶ Concluido el baño, la persona debe secarse y colocar en el área genital el trozo de sábila por el lado de la pulpa. ¶ Esto se recomienda para mujeres y hombres.

Baño de pies

¶ Los baños de pies permiten que el calor penetre por las extremidades inferiores y se extienda hasta las partes superiores del cuerpo; extraen el frío y liberan de tensiones y preocupaciones, lo que contribuye a equilibrar las funciones orgánicas y emocionales para restaurar el funcionamiento de aquellas partes que lo requieren. ¶ Si no se dispone de un ramo, puede añadirse al agua caliente una cucharada de sal y otra de azúcar, a manera de suero, para obtener beneficios parecidos.

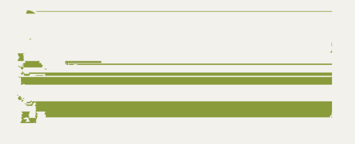
Elementos

¶ Pueden aprovecharse el recipiente y el agua empleados anteriormente.

Procedimiento

¶ Sumergir los pies en la tina; si el agua está muy caliente, comenzar por los talones

y meter paulatinamente el resto de los pies hasta que ambos estén adentro. ¶ Para ajustar la temperatura, añadir agua caliente o fría según se requiera. ¶ Mantener los pies ahí de 15 a 20 minutos o hasta que el agua se enfríe.





Cura de susto



La cura de susto es un tratamiento ritual especializado que no puede emplearse indiscriminadamente de manera personal. Se requiere que alguien con los conocimientos necesarios aplique el procedimiento.

El proceso de la cura de susto incluye, además del baño de temazcal, la sobada, el apretón y el estirón.

El susto o espanto es provocado por fuertes impresiones a causa de eventos como caídas, accidentes, sismos, entre otros, así como por emociones desatadas por conflictos de pareja, depresión, separaciones, desamores, duelo o soledad. ¶ Se manifiesta en la pérdida del alma o espíritu, la cual genera un estado de debilidad, inapetencia, insomnio o sueño, intranquilidad, vómito y diarrea que puede llegar a ser grave si el paciente no es atendido de manera oportuna. ¶ La cura de este padecimiento está en manos de las especialistas en medicina tradicional e involucra un complejo conjunto de prácticas terapéuticas y recursos vegetales propios de la cultura zapoteca.

¶ Las curanderas se refieren al susto como resultado de una experiencia emocional fuerte, incluso una alegría o una sorpresa,

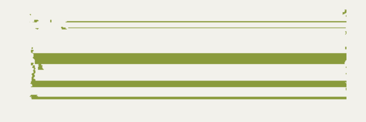
de la que resulta una angustia momentánea; ésta lleva a un estado de tensión general que no está necesariamente asociado con otros síntomas de origen orgánico.

¶ El tratamiento de la cura de susto comienza con una plática entre la especialista y la persona. ¶ La curandera conduce el proceso hasta que comienza la aplicación ritual de diversos elementos en el paciente, tales como el ramo de limpia, el tacto, el huevo, el aceite, la albahaca, la ruda, el mezcal y la resina de copal.

¶ Luego se procede al baño de temazcal (*ver pág. 118*). ¶ La combinación de las hierbas dulces, amargas e insípidas que integran el ramo de limpia produce un efecto purificador del cuerpo y el alma. ¶ Después del temazcal se aplican la sobada, el apretón y el estirón; la curandera, al tocar a la persona, propicia que ésta recupere su seguridad. ¶ El huevo es la célula viva más grande de la que se tiene conocimiento; al frotarlo sobre el cuerpo del paciente, se logra que él recupere su esencia física y emocional. ¶ El aceite es un estimulante

para abrir los cinco sentidos. ¶ La albahaca quita el aire y equilibra las emociones. ¶ La combinación de la ruda y el mezcal permite el regreso del alma al cuerpo. ¶ Entonces se vierte el huevo en medio vaso de agua, donde queda lo que expulsó el organismo, y la especialista explica a la persona el estado de ánimo en que se encontraba. ¶ El contenido del vaso se arroja hacia la naturaleza y el paciente alcanza un estado de tranquilidad. ¶ Se concluye el rito con un baño de humo de copal, cuya resina, combinada con las hierbas y las brasas del sahumerio, ayuda a integrar y armonizar el ser.

¶ De acuerdo con la tradición oaxaqueña, de origen ancestral, la cura de susto debe realizarse durante tres días consecutivos para lograr una curación completa y permitir al paciente hacer uso preventivo, ya no curativo, de las hierbas.







Glosario botánico



almácigo: lugar donde se siembran las semillas de las plantas que, una vez nacidas, son trasplantadas a otro sitio.

alternas: hojas u otros órganos vegetales situados a diferente nivel en el tallo o en la rama.

anacardiáceas: la familia de las anacardiáceas comprende 600 especies de plantas que viven en climas templados y subtropicales. Son principalmente arbustos y árboles que contienen en sus tallos cantidades grandes de látex utilizadas como resinas.

asteráceas: la familia de las asteráceas o compuestas comprende unas 20 mil especies de plantas distribuidas por todo el mundo, pero principalmente en las regiones templadas y subtropicales. Son en su mayoría hierbas anuales o vivaces, aunque también se pueden encontrar arbustos y árboles. Por su estructura floral y por su composición química, se considera la familia más evolucionada de todas la dicotiledóneas, las cuales tienen dos cotiledones o u hojas embrionarias y comprenden unas 200 mil de las 250 mil especies conocidas de plantas con flores.

basal: situado en la base de un órgano o una formación orgánica.

bulbo: tallo o brote subterráneo y con forma de globo de algunas plantas en cuyas hojas se acumula una reserva nutritiva.

cabezuelas: inflorescencia de flores asentadas sobre un receptáculo común.

envés: cara opuesta al haz, parte inferior de la hoja.

equisetáceas: familia de plantas, algunas de ellas fósiles, que se

caracterizan por habitar en ambientes húmedos y por tallos delgados y nudosos.

euforbiáceas: familia de diversas plantas que contienen abundante látex, con frecuencia venenoso, así como flores unisexuales y fruto capsular, como la higuerilla.

gramíneas: familia de plantas de tallo cilíndrico, nudoso y generalmente hueco, con hojas sentadas, largas, estrechas e insertas en los nudos. Las flores están dispuestas en espiguillas y reunidas en espigas, racimos o panículas –que no son sino racimos ramificados de flores– y sus semillas son ricas en albumen, un tejido que rodea el embrión de algunas plantas, como el trigo y el ricino, que le sirve de alimento a la semilla cuando germina.

haz: cara superior de la hoja, normalmente más brillante y lisa que el envés y con nervadura menos patente.

herbáceas: plantas con tallos delgados y tiernos que no desarrollan tejido leñoso –el cual está presente en árboles, arbustos, cactus o plantas trepadoras– y sólo viven hasta florecer.

inflorescencia: es la disposición de las flores sobre las ramas o la extremidad del tallo; su límite está determinado por una hoja normal. La inflorescencia puede presentar una sola flor o constar de dos o más flores.

labiadas: la familia de las labiadas comprende unas 3 mil especies de plantas esparcidas por las regiones cálidas y templadas del todo el mundo. Son fundamentalmente hierbas y arbustos, muy aromáticos y ricos en principios activos, lo que los hace muy valorados en la medicina tradicional.

lanceoladas: se dice de las hojas cuyas partes redondeadas tienen forma de punta de lanza.

liguladas: se dice de las hojas que tienen pétalos desarrollados en el borde de la división de ciertas plantas compuestas, como las margaritas; estos pétalos pueden ser de color azul, amarillo o, más comúnmente, blanco.

liliáceas: la familia de las liliáceas comprende cerca de 4 mil especies agrupadas en más de 280 géneros y está formada mayoritariamente por hierbas provistas de bulbos, tubérculos o rizomas, los cuales son tallos que crecen horizontalmente por debajo de la tierra; las diversas especies son particularmente útiles en los lugares donde abundan por su capacidad de regeneración ante situaciones adversas, como el fuego o la sequía. Incluyen lianas y árboles. Pueden encontrarse en cualquier parte del planeta, excepto en el Ártico.

malváceas: la familia de las malváceas comprende unas mil especies de plantas, principalmente hierbas o pequeños arbustos, muchas de ellas con importancia medicinal, como la malva.

mucílago: nombre genérico de ciertas sustancias orgánicas de origen vegetal y de textura gelatinosa.

palmatiobuladas: hojas que tienen forma de palma con recortes prominentes.

plantagináceas: familia de plantas con hojas casi siempre estrechas y cuyas flores son solitarias o en espiga. La flor está formada por pétalos soldados entre sí y su fruto está compuesto por una gran cantidad de flores cerradas sobre sí mismas. Pertenecen a esta familia los géneros *Plantago*.

resina: cualquiera de las sustancias secretadas por plantas que, siendo líquidas, sufren un proceso de secado que da lugar a productos sólidos, como la resina de copal.

roseta: disposición circular de hojas, todas a la misma altura.

umbela: grupo de flores o frutos que nacen en un mismo punto del tallo y se elevan a igual altura.

yemas: las yemas son pequeños nudos del tallo de los que brotan hojas y flores. De las yemas axilares brotan hojas y ramas; la yema terminal es un brote pequeño situado al final del tallo.



Glosario médico



abortiva: sustancia o práctica que puede provocar el aborto.

absceso: acumulación de pus en los tejidos orgánicos.

acetilcolina: es un neurotransmisor, ampliamente distribuido en el sistema nervioso central y en el sistema nervioso periférico, que excita el cerebro.

afección: enfermedad, dolencia.

afrodisíaca: que excita el apetito sexual.

alcalinizante: modifica o mantiene la acidez o alcalinidad del cuerpo.

alergia: hipersensibilidad a una particular sustancia que, si se inhala, ingiere o toca, produce síntomas como irritación de la piel, inflamación de extremidades o cierre de vías respiratorias.

amígdalas: cada uno de los dos cuerpos glandulares y rojizos que, situados a la entrada de la faringe, constituyen un sistema de defensa contra las infecciones.

amigdalitis: inflamación aguda o crónica de las amígdalas; glándulas que, ubicadas a la entrada de la faringe, conforman un sistema de defensa contra las infecciones de paladar o lengua.

analgésica: calma o quita el dolor físico.

ansiedad: trastorno que se caracteriza por enviar una alerta a todo el sistema nervioso central, de manera que el paciente se siente amenazado por algún peligro inminente.

antibacteriana: evita la acción o el desarrollo de las bacterias.

antibiótica: impide el desarrollo o extermina ciertos microorganismos que originan y desarrollan enfermedades.

anticancerígena: sirve para combatir el cáncer.

anticoagulante: evita o impide la coagulación de la sangre.

anticolesterolemiante: tiene un efecto purificador. Desintoxica la sangre. Cura várices y úlceras varicosas.

antiespasmódica: sirve para calmar los espasmos o desórdenes nerviosos.

antiinflamatoria: utilizada para disminuir o inhibir la inflamación.

antioxidantes: todos aquellos elementos que tienen como función eliminar los radicales libres resultado de la oxidación celular, la cual produce, entre otras enfermedades, envejecimiento precoz.

antiparasitaria: previene o destruye los parásitos.

antipirética: se utiliza para combatir la fiebre.

antiséptica: impide el desarrollo o extermina los microorganismos causantes de las infecciones.

antraquinona: los derivados naturales de la antraquinona son glucósidos con acción laxante y purgante sumamente potente. Se usan contra el estreñimiento y se encuentran en las hojas, vainas, raíces y semillas de diversas plantas, como la sábila.

arteriosclerosis: término que hace alusión al endurecimiento de las arterias.

artritis: inflamación de las articulaciones.

astringente: sustancia que constriñe y reseca los tejidos orgánicos, lo que disminuye sus secreciones.

atemperar: aliviar.

balsámica: que tiene propiedades expectorantes o cicatrizantes.

bulbo raquídeo: protuberancia superior de la médula espinal que controla el funcionamiento del corazón, los pulmones y los intestinos.

broncodilatador: sustancia que permite que los bronquios y bronquiolos de los pulmones se abran, permitiendo el flujo de aire.

callicida: sustancia que sirve para extirpar los callos.

cardioprotectora: que protege el corazón.

carminativa: favorece la expulsión de los gases del tubo digestivo.

cartílago: es una estructura de soporte que da cierta movilidad a las articulaciones.

cistitis: inflamación de la vejiga.

colerético: sustancia que provoca coleresis, es decir, secreción de bilis en el hígado.

colesterol: molécula grasa que se produce generalmente en el hígado y los intestinos o se ingiere con los alimentos; su excesiva acumulación en el cuerpo causa enfermedades circulatorias, como la arteriosclerosis.

conjuntivitis: inflamación de la conjuntiva, membrana mucosa muy fina que tapiza interiormente los párpados y se extiende a la parte anterior del globo del ojo; al pasar sobre la córnea se reduce a una tenue capa epitelial.

contracción muscular: proceso fisiológico en el que los músculos desarrollan tensión y se acortan o estiran.

depurativa: esencia o medicamento que limpia o purifica los humores corporales.
dermatitis: inflamación de la piel.
descongestiva: contrae o reduce la congestión producida por la inflamación de órganos, como los pulmones o los bronquios.
desparasitante: elimina los parásitos.
diarrea: síntoma o fenómeno que consiste en evacuaciones de vientre líquidas y frecuentes.
disentería: enfermedad infecciosa asociada a dolor abdominal, fiebre, diarrea e inflamación y ulceración de la boca, como principales síntomas.
disfunción: se dice del funcionamiento anormal de un órgano o sistema orgánico.
diurética: aumenta la secreción y excreción de orina.
dosis: cantidad de una sustancia que se toma cada vez.
duodeno: parte inicial del intestino delgado que une éste con el estómago.

emenagoga: sustancia que estimula o favorece el flujo menstrual.
emoliente: sirve para ablandar una dureza o un tumor.
emplasto: preparado sólido y adhesivo cuya base es una mezcla de aceites y resinas.
endocrino: relativo a las glándulas que vierten directamente en la sangre las sustancias que segregan.
epitelial: referente al epitelio, un tejido formado por una o varias capas de células yuxtapuestas que recubren todas las superficies libres del organismo; constituye el recubrimiento interno de las cavidades, los órganos huecos, los conductos del cuerpo y la piel.
erecto: levantado, enderezado o rígido.
escoriación: lesión superficial en la piel.
espasmolítica: evita o suaviza las contracciones involuntarias de los músculos.
estomáquica: cura males estomacales y digestivos, como el empacho y los cólicos.
estreñimiento: escasez de excrementos y dificultad en su expulsión.
expectorante: arranca y expulsa las flemas y secreciones que se depositan en las vías respiratorias.

flatulento: que padece una acumulación molesta de gases en el tubo digestivo.
fluidificante: mejora la fluidez de la sangre evitando la formación de coágulos, es decir, masas que se gestan cuando la sangre se endurece.

forúnculo: tumor inflamatorio que se forma en la piel con supuración y desprendimiento de un núcleo a manera de raíz.

fungicida: agente que destruye los hongos.

ganglios linfáticos: estructuras nodulares del sistema linfático, que se agrupan en forma de racimos, localizados en axilas, ingle, cuello y abdomen.

gárgaras: acción de mantener un líquido en la garganta, con la boca hacia arriba, sin tragarlo y expulsando aire.

gastritis: inflamación de las mucosas del estómago debida a la producción excesiva de ácido.

gastroenteritis: inflamación de las mucosas del estómago y de los intestinos debida a una infección.

gingivitis: inflamación de las encías.

glándulas: cualquiera de los órganos, como el páncreas, que segrega sustancias necesarias para el organismo y expulsa las sustancias innecesarias.

glúcidos: sustancia orgánica compuesta por oxígeno, carbono e hidrógeno.

hemoaglutinante: sirve para aglutinar la sangre.

hemorragia: flujo de sangre de cualquier parte del cuerpo.

hemorroidal: relativo a las hemorroides.

hemorroides: tumoración en los márgenes del ano o en el anatomía rectal debida a várices en las venas de esa área del cuerpo.

hepática: relativa al hígado.

hermética: que se cierra de modo que no permite pasar el aire ni los fluidos.

herpes: erupción que aparece en puntos aislados del cutis; por lo común es crónica y adquiere muy distintas formas. Va acompañada de comezón.

hipertensión: presión arterial más alta de lo normal.

hipolipemiante: reduce la cantidad de lípidos o grasa en el cuerpo.

hipotensión: presión arterial excesivamente baja.

histeria: afección psicológica que se manifiesta en el paciente en forma de angustia al suponer que padece diversos problemas físicos o psíquicos.

ingesta: cantidad de sustancias o nutrientes ingeridos.

inmunológico: relativo al estado de resistencia, natural o adquirida, que poseen ciertos individuos frente a determinados agentes que producen enfermedades.

inmunoestimulante: sustancia que aumenta la capacidad del sistema inmunitario para combatir las infecciones y las enfermedades.

insomnio: dificultad para conciliar el sueño.

lactancia: periodo de la vida de los mamíferos en el que se alimentan sólo de leche materna. En las mujeres alude al periodo durante el que amamantan a sus hijos.
laxante: sirve para facilitar la evacuación del vientre.
límbico: sistema formado por varias estructuras cerebrales que se encarga de las respuestas físicas hacia estímulos emocionales.
linfático: sistema o red de órganos, ganglios, conductos y vasos que es uno de los componentes principales del sistema inmunitario del cuerpo.

menopausia: cese natural de la menstruación en la mujer acompañado por cambios hormonales.
menstrual: referente a la expulsión de sangre y material celular procedente de la matriz de las mujeres y las hembras de otras especies.
micosis: así se denomina a las infecciones en el cuerpo humano o animal provocadas por un hongo.
microorganismos: organismos unicelulares de tamaño microscópico.
mitiga: modera, aplaca o suaviza la dureza de algo.
mucílago: sustancia viscosa que se halla en determinadas partes de algunas plantas, como la sábila.

náuseas: malestar físico que se manifiesta con deseos de vomitar.
nefritis: inflamación de los riñones.
neuralgias: dolores agudos y continuos a lo largo de un nervio y de sus ramificaciones.

paliar: calmar, mitigar el dolor.
páncreas: glándula propia de los animales vertebrados, compacta o lobulada, situada junto al intestino delgado; sus conductos excretores desembocan en la parte inicial del intestino delgado.
paperas: enfermedad infecciosa que produce una inflamación de la parótida, una glándula salival que está situada a ambos lados de la cara.
pectoral: se dice de las sustancias beneficiosas para el pecho y el aparato respiratorio.
postrado: debilitado, disminuido en vigor y fuerza.
purgante: que limpia, purifica o elimina; que purga o se utiliza para purgar.

secreción: se llama secreción al proceso por el que una célula o un ser vivo vierte al exterior sustancias de cualquier clase. También se llama secreción a la sustancia liberada.
sedante: disminuye la agitación nerviosa e induce el sueño.
sílice: mineral abundante en el cuerpo humano compuesto por silicio y oxígeno. Una planta que contiene un alto porcentaje de sílice es la cola de caballo.

sistema integumentario: está integrado por la piel y las estructuras asociadas a ésta: pelos y cabellos, uñas, glándulas sudoríparas y sebáceas. Este sistema envuelve y protege al cuerpo del exterior; ayuda a mantener la temperatura corporal; elimina algunas sustancias de desecho; ayuda a sintetizar la vitamina D y recibe algunos estímulos, como calor, frío, presión o dolor.

sudorífica: sustancia que favorece o produce sudor.

supurar: que forma o arroja pus.

tejido: cada una de las estructuras de células de naturaleza y origen idénticos que desempeñan, en conjunto, una determinada función en los organismos vivos.

tiroideo: relativo a la glándula endocrina de los animales vertebrados, situada por debajo y a los lados de la tráquea y en la parte posterior de la laringe.

tónico: preparado para dar fuerzas y abrir el apetito.

tonificante: reconstituyente o vigorizante del organismo.

tóxica: sustancia venenosa o que produce efectos nocivos sobre el organismo.

uretritis: inflamación de la membrana mucosa que recubre la uretra; así se denomina también el flujo mucoso de la uretra.

vaginitis: inflamación de la vagina.

várices: las várices ocurren por mal funcionamiento de las válvulas de las venas de las piernas, lo que produce un engrosamiento de las venas y la aparición de pequeños bultos en ellas.

vasodilatadora: sustancia que abre los vasos sanguíneos.

vermífuga: tiene la propiedad de matar o expulsar las lombrices intestinales.

vesícula: es un órgano localizado por debajo del hígado, parcialmente oculto por éste; forma parte del aparato digestivo de todos los seres humanos y animales cuadrúpedos. Es una víscera hueca, pequeña, con forma de ovoide o pera, que tiene un tamaño de entre 5 a 7 cm de diámetro. Su función es la acumulación de bilis, la cual libera a través del intestino delgado.

vulneraria: cura heridas y llagas.

yema: las yemas son pequeños nudos del tallo de los que brotan hojas y flores. De las yemas axilares brotan hojas y ramas; la yema terminal es un brote pequeño situado al final del tallo, al cual hace crecer.

Bibliografía

Capacitación en el manejo de flora local para uso medicinal y conservación de la biodiversidad. Relatoría del taller efectuado los días 29 y 30 de septiembre y 1 de octubre, 2006.

Capacitación en el manejo de flora local para uso medicinal y conservación de la biodiversidad. Relatoría del taller efectuado los días 11, 12 y 13 de junio, 2007.

Cranfield Wren, Richard; Williamson, Elizabeth M., *Nueva enciclopedia de medicina, herbolaria y preparados botánicos*. Editorial Grijalbo, 2ª edición, México, 1994.

Diccionario de la Lengua Española. Real Academia Española. 22ª edición.

Diccionario médico-biológico (histórico y etimológico) de helenismos. Versión interactiva, 2007.

Flores, Leopoldo. *Manual terapéutico de plantas mexicanas*. México, 1907.

Fulder, Stephen, *El poder curativo del ajo*. Editorial Robin Book, México, 2001.

Identificación, procedimientos y técnicas para el empleo de nueve plantas medicinales. Relatoría del taller efectuado los días 22, 23 y 24 de septiembre, 2006.

Martínez, Maximino, *Plantas medicinales de México*. Ediciones Botas, 4ª edición, México, 1959.

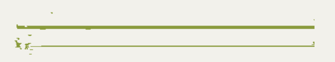
Méndez Hernández, Ángela, *Cura de susto, medicina tradicional zapoteca de la Sierra Norte*. México, julio, 2005.

Nueva farmacopea mexicana de la Sociedad Farmacéutica de México. 2ª edición corregida, aumentada y arreglada por los profesores Alfonso Herrera, Francisco González, et. al. Imprenta de Francisco Díaz de León, México, 1884.

Plantas medicinales del Herbario del IMSS. Instituto Mexicano del Seguro Social, México, 1994.

Ximénez, Francisco, *Los quatro libros de la naturaleza y virtudes medicinales de plantas y animales de la Nueva España*. Publicado en 1615. Reimpreso en la Imprenta de la Escuela de Artes de Morelia, México, 1888.

AGRADECIMIENTOS



Gracias por el apoyo de los siguientes
organismos y personas:

Asociación Mundial Pro-conciencia A.C.

Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales
Centro de Educación y Capacitación
para el Desarrollo Sustentable
Dirección de Equidad de Género
[Semarnat]

Instituto Nacional de las Mujeres

Eva Andresen Plarre, Raoul Enríquez,
María de los Ángeles Fragoso, Balbina Hernández Alarcón,
Ligia Hernández Charraga, Beatriz Lobo de Ortiz,
Mariliana Montaner y Tiahoga Ruge.

Coordinación del proyecto
Ángela Méndez Hernández

Diseño y administración de la investigación
Carlos Rodríguez Flores

Colaboraron antes, durante y después de la realización de los talleres

María Magdalena Andrade Díaz, Mayra Arreortuga García, Héctor Bárcenas Hernández, Mila Hernández López, Juan Bautista Aguilar, Alberto Brena Ricárdez, Flor María Cervantes Rojas, Elvira Contreras Pérez, Rosa María Durand Cercas, Nora Lorena Estrada González, Hugo García García, Ixel Yutzil González, Yolanda González, Cruz María Hernández B., Jeannine M. Hunziker Fragoso, Irma Jaso, Cristine Legargasson, Alejandro Loubet Camarena, Laura Carmelita Magaña, Georgina Martínez Antúnez, Roberto Martínez Luna, Ana Martínez Ramírez, Carmen Martínez Ramírez, Javier Medina Ibarra, Gonzalo Edmundo Méndez Hernández, Lídice Méndez Morales, Zarel Méndez Morales, Héctor Nuñez, Angélica Plarre Andresen, Ana María Reyes Parraguez, María Rosaura Rodríguez, Hilario Ruiz Santiago †, Patricia Siles Suinaga, Jorge Tamayo Solorio, Teresa Tattersfield Yarza.

Textos tomados de las relatorías
Carlos Rodríguez Flores

Edición literaria de «Traer el conocimiento
es una necesidad de vivir»
Mariliana Montaner

Redacción y corrección de estilo
Yolanda de la Torre

Fotografías
Carlos Rodríguez Flores
Chac…

Asistente de diseño, formación y retoque de imágenes
Lourdes Robles Vázquez

Impresión y encuadernación
Talleres Gráficos de México

Herbolaria oaxaqueña
para la salud



Este pequeño libro nace
gracias a las curanderas y sanadores oaxaqueños,
a su conocimiento y su saber, con la voluntad de recuperar
el amor por la naturaleza, la solidaridad humana,
la salud y el bienestar.

Se terminó de imprimir
en un húmedo y lluvioso mes de agosto de 2009,
cuando en la Sierra Norte de Oaxaca los felinos saltan,
las alimañas dejan sentir su esencia y se pronuncian,
los animales y las plantas se reproducen,
las semillas germinan, los ciclos transcurren
y la vida se renueva.

La primera edición consta de 2000 ejemplares.

Se realizó, en papel *Linx* opaco liso, de 90 gramos para los interiores,
con tipografías de las familias *Baskerville* y *Bellevue*,
encuadernado en pasta dura forrada en tela,
y camisa impresa y laminada en papel *Multiart* de 150 gramos.

Es el fruto colectivo de un encuentro feliz,
copalero, alentador y generoso.

EDICIÓN Y DISEÑO GRÁFICO
Tiempo imaginario
Chac…